• Wagino • Juari • Sukiri

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas I

1

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas I

Penyusun : Wagino
Juari
Penelaah : Sukiri
Editor : Dwi Sumpani Wati
Design Cover : Rahmadi
Setting/Lay Out : Munanih

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

372.8
WAG WAGINO
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Wagino, Juari, Sukiri; editor, Dwi Sumpani Wati.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 132
Indeks
Untuk SD/MI kelas I
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-018-4 (jil. 1m)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Juari III. Sukiri IV. Dwi Sumpani Wati

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, …April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

anak anakku ......
mari kita panjatkan puji dan syukur kepada tuhan
karena buku ini telah selesai dengan baik

anak anakku ......
buku yang ada di hadapan kalian ini
adalah buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
buku ini akan mengajarkan cara berolahraga yang benar
juga belajar membiasakan diri hidup sehat
ayo ikuti pembelajaran pada buku ini

buku ini disajikan dengan menarik
dilengkapi dengan gambar gambar
bahasanya juga sederhana
agar kalian mudah memahaminya
jika kalian mendapat kesulitan
jangan takut untuk bertanya
pada bapak atau ibu guru di sekolah
juga pada orang tua kalian

anak anakku ......
banyak pihak yang telah membantu penyusunan buku ini
mari kita ucapkan terima kasih

akhir kata ...
rajin rajinlah berolahraga
karena berolahraga itu penting
agar kalian tumbuh menjadi anak yang sehat
cerdas dan tangkas
selamat belajar

jakarta februari 2009

penulis

daftar isi

pendahuluan

buku ini disusun untuk membantumu
mempelajari gerak dasar olahraga
serta pentingnya menjaga kesehatan diri
pelajarilah setiap materi yang diberikan
serta kerjakan tugas dan latihannya
apabila mengalami kesulitan dalam belajar
bertanyalah pada bapak ibu guru
atau pada orang tua dan kakakmu
agar pengetahuanmu dapat bertambah

buku ini dikemas secara ringkas
dan diolah dari berbagai sumber
materi dalam buku ini antara lain

1. gerak lokomotor dan nonlokomotor serta manipulatif
2. berbagai permainan perorangan dan berkelompok
3. latihan kekuatan keseimbangan dan anatomi gerak
4. senam ketangkasan sederhana dan gerak ritmik
5. kesehatan pribadi dan makanan sehat
6. pengenalan air dan lingkungan sekolah

buku ini disusun dengan harapan
dapat memberi pemahaman bagi peserta didik
tentang olahraga permainan dan kesehatan
agar peserta didik dapat mempraktikkan
dalam kehidupan sehari hari

untuk bapak dan ibu guru
pembelajaran penjas orkes dapat disajikan secara tematik
untuk memudahkan dalam pembelajaran,
pelajarilah cara penggunaan buku
berikut ini bagian bagian yang terdapat
dalam buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

bagian-bagian buku

kata pengantar

berisi ungkapan rasa syukur dan harapan penyusun dalam menyusun buku

daftar isi

berisi semua komponen dalam sebuah buku

pendahuluan

berisi materi materi yang akan dipelajari dalam buku tujuan penyusunan buku dan bagian-bagian buku

daftar pustaka

sebagai bahan rujukan dalam penulisan buku

glosarium

berisi istilah istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti istilah tersebut yang disusun secara alfabetis

indeks

untuk menemukan informasi dengan cepat tanpa membaca seluruh isi buku

lampiran

merupakan kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung buku

bab

berisi pokok bahasan yang dipelajari yang terdiri atas beberapa subbab

kata kata kunci

berupa kata kata penting yang ada dalam setiap bab

pembangkit motivasi

untuk membangkitkan motivasi peserta didik dalam mempelajari materi yang akan diajarkan

gambar

untuk memudahkan peserta didik memahami materi tersebut

tujuan

merupakan hasil yang akan dicapai dengan mempelajari bab tersebut

subbab

berisi bagian bagian dari bab

tugas

sebagai media penguji pemahaman materi yang telah dipelajari

rangkuman

berisi ringkasan materi yang dibahas yang dapat membantu peserta didik mengingat materi

refleksi

sebagai ajang penilaian diri sendiri sejauh mana memahami materi dalam setiap bab

latihan

untuk mengevaluasi peserta didik dalam memahami materi setiap bab

bab 1 gerak dasar dan permainan

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- gerak dasar	- lompat	- menekuk
- jalan	- memutar	- melempar
- lari	- mengayun	- menangkap

sekarang kamu sudah kelas 1 sd
bagaimana perasaanmu senangkah
setiap hari kamu harus sekolah
jadi kesehatan tubuh harus dijaga
bagaimana caranya tidak cepat lelah
salah satu cara menjaga kebugaran tubuh
dengan bergerak secara benar

sumber drupadi2008.files.wordpress.com [12 juni 2009]

gambar 1.1 berjalan kaki bagus untuk kesehatan

sekarang kita akan belajar
tentang gerak dasar dan permainan
setelah belajar kamu akan dapat
mempraktikkan gerak dasar

- jalan lari dan lompat
- memutar mengayun atau menekuk
- lempar tangkap dan sejenisnya

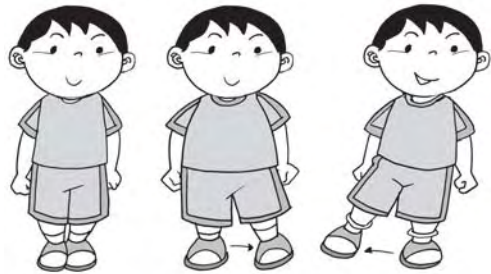
gerak dasar jalan lari dan lompat

jalan lari dan lompat
adalah gerakan yang sederhana
setiap orang pasti pernah melakukannya
menurut dr sadoso sumosardjuno sp ko
gerakan itu mudah dilakukan dan menyenangkan
tapi harus dilakukan dengan benar
apakah kamu sering melakukan itu
apakah kamu tahu caranya
ayo kita pelajari bersama

gerak jalan

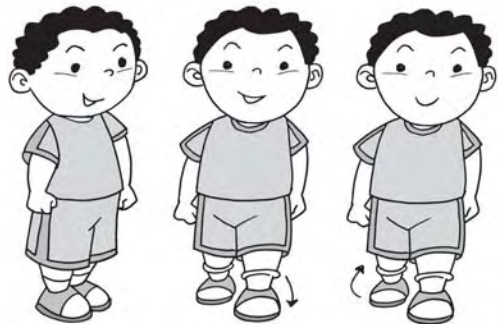
jalan adalah gerak melangkahkan kaki
melangkah bergantian kaki kanan dan kiri
bergerak ke depan belakang atau samping
apakah kamu suka berjalan kaki
jalan kaki berguna bagi kesehatan
dapat menguatkan otot kaki
sebelum belajar jalan dengan benar
kita belajar cara melangkah dulu

melangkah ke kiri dan kanan

cara melakukan gerakan ini
- diawali berdiri sikap tegak
- langkahkan kaki kirimu ke samping kiri
- tanganmu jangan bergerak
- kembali ke tempat semula
- gantian kaki kananmu

sumber dokumentasi penerbit

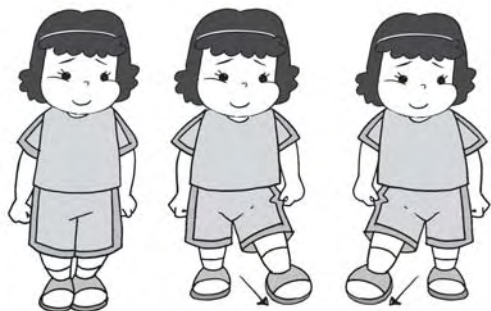
gambar 1.2 melangkah ke kiri dan kanan

melangkah ke depan dan belakang

cara melakukan gerakan ini
- berdirilah dengan tegak pandangan ke depan
- langkahkan kaki kirimu ke arah depan
- kembali ke tempat semula
- lalu langkahkan kaki kanan ke arah belakang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.3 melangkah ke depan dan ke belakang

melangkah serong ke depan

cara melakukan gerakan ini
- berdiri dengan sikap tegak
- letakkan tanganmu di samping
- langkahkan kaki kirimu ke depan serong kiri
- kembalikan ke tempat semula
- lakukan gerak ini bergantian dengan kaki kanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.4 melangkah serong ke depan

gerak lari

kita sudah belajar gerakan berjalan
sekarang kita belajar gerakan lari
menurut kamus besar bahasa indonesia
lari adalah gerakan melangkahkan kaki
disertai ayunan kedua tangan
ke arah depan dan belakang
lari bisa dilakukan ke berbagai arah
bedanya lari dengan jalan adalah
dalam lari kedua kaki selalu terangkat

lari ke depan

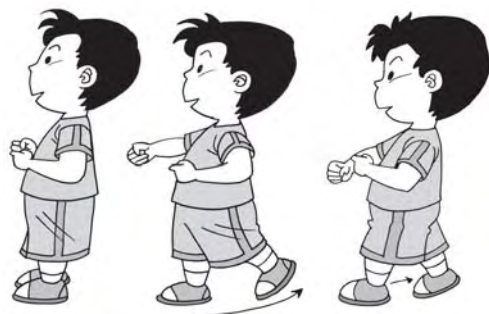
lari menguatkan otot kaki dan paha
lihat temanmu sedang lari
badannya agak ke depan
lutut diangkat tinggi
kedua tangan diayun bergantian
berlawanan dengan gerak kaki
badan tidak boleh kaku

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.5 gerak lari ke depan

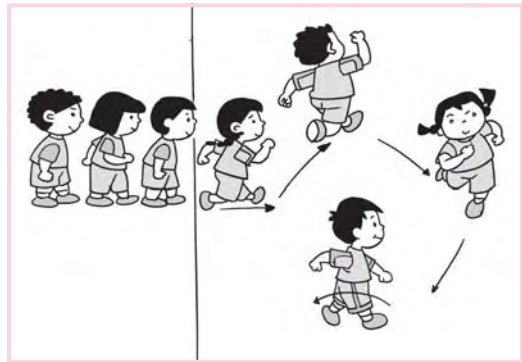
lari ke belakang

cara melakukan gerakan ini

- berdirilah dengan sikap tegak
- kedua tangan ditekuk
  di samping badan
- langkahkan kedua kakimu
  ke belakang bergantian
- jaga keseimbangan badan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.6 gerak lari ke belakang

lari ke berbagai arah

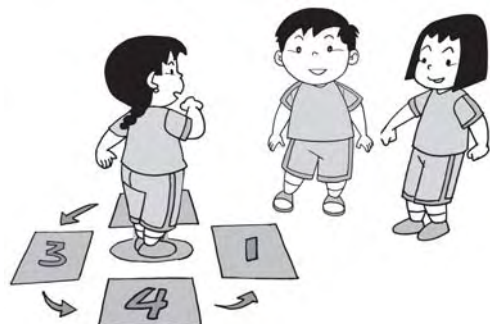
mari kita melakukan permainan
diawali dengan berbaris rapi
satu satu ke belakang
lalu berlari ke arah depan
serong ke kiri dan ke kanan
dilanjutkan lari ke belakang
lakukan secara berurutan
ingat jangan tergesa gesa
agar kamu tidak jatuh

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.7 lari ke berbagai arah

gerak lompat

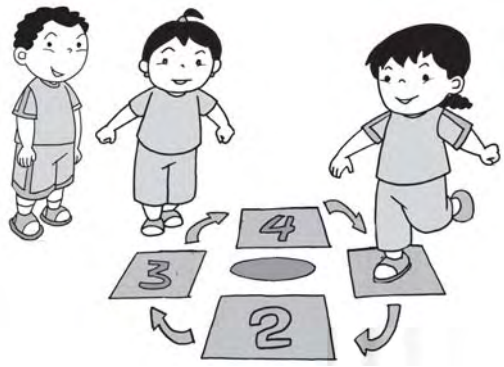
tahukah kamu gerak lompat itu
lompat adalah gerak menumpu satu kaki
lalu bergerak ke depan atau belakang
ayo kita berlatih gerak melompat

lompat sambil berputar ke kiri

cara melakukan permainan ini
diawali berdiri di lingkaran
langkahkan kaki kirimu ke depan
masuk ke dalam kotak 1
lalu angkat kaki kananmu
kaki kiri lompat sambil berputar
ke kiri masuk kotak 2
lalu lompat ke kotak 3 dan 4
dan kembali ke lingkaran semula
lakukan bergantian temanmu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.8 lompat sambil putar ke kiri

lompat sambil berputar ke kanan

cara melakukan gerakan ini
berdirilah di tengah lingkaran
lalu kaki kanan ke depan
masuk ke dalam kotak 1
angkatlah kaki kirimu
lalu kaki kanan melompat
sambil berputar ke kanan
masuk ke dalam kotak 2
lalu lompat ke kotak 3 dan 4
dan kembali ke lingkaran lagi

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.9 lompat sambil putar ke kanan

gerak dasar memutar mengayun dan menekuk

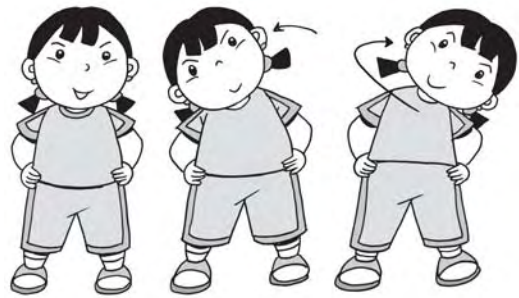
gerak memutar mengayun dan menekuk
dapat melatih kelenturan tubuh kita
agar tubuh kita tidak kaku
bagaimana cara melakukan gerakan ini
mari kita pelajari bersama

- **gerak memutar**

beberapa anggota tubuh bisa diputar
seperti leher pinggang lengan dan kaki
ayo kita belajar beberapa gerakannya

memutar leher

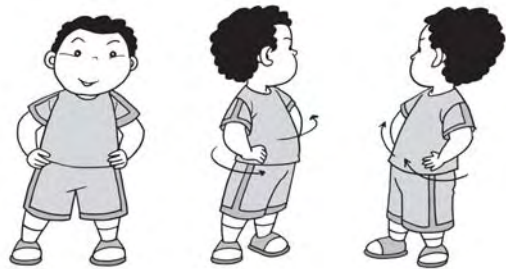
gerakan memutar leher
berguna melemaskan otot leher
agar otot leher tidak kaku

cara melakukan gerakan ini
berdirilah dengan sikap tegak
kedua kaki kangkang
kedua tangan di pinggang
tekuk leher ke kanan
lalu putar ke belakang ke kiri
ke depan dan kembali tegak
lakukan dengan perlahan lahan
dengan arah bergantian

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.10 gerak memutar leher

memutar pinggang

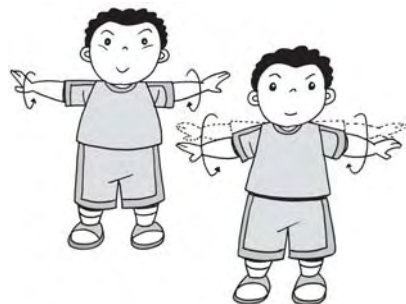
latihan ini berguna melemaskan otot pinggang

cara melakukan gerakan ini
berdiri kedua kaki kangkang
kedua tangan di pinggang
putar badanmu ke kiri 2 kali
kemudian tegak kembali
putar badanmu ke kanan 2 kali
kembali ke posisi semula

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.11 gerak memutar pinggang

memutar lengan

latihan ini berguna melemaskan otot lengan

cara melakukan gerakan ini
diawali berdiri tegak kaki kangkang
kedua lengan lurus ke samping
putar kedua lenganmu ke arah depan
bawah belakang dan atas
usahakan lengan tetap lurus
lalu putar dari arah sebaliknya

sumber dokumentasi penerbit

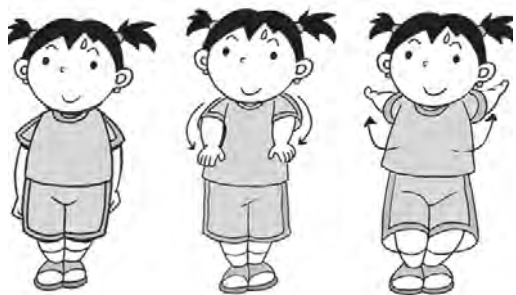
gambar 1.12 gerak memutar lengan

gerak mengayun

apakah tubuhmu pernah merasa pegal
bagaimana caramu menghilangkan pegal
salah satu caranya dengan mengayun
anggota tubuh yang terasa pegal
misalnya lengan atau kaki

mengayun kedua lengan

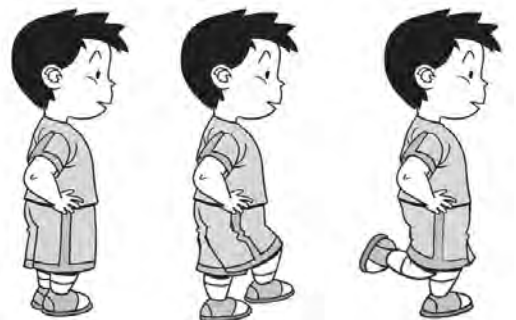
latihan ini berguna untuk
melenturkan otot lengan

cara melakukan gerakan ini
- berdirilah tegak kaki rapat
- kedua lengan di samping badan
- ayun lenganmu ke depan
  lalu ayun ke belakang
- pada saat tangan mengayun
  lutut agak ditekuk

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.13 mengayun kedua tangan

mengayun kaki

gerakan ini berguna melenturkan otot kaki

cara melakukan gerakan ini
- berdiri dengan sikap tegak
- kedua kaki sedikit dibuka
- kedua tangan di pinggang
- ayunkan kaki ke depan
  lalu ayunkan ke belakang
- kaki kiri dan kanan
  diayun secara bergantian

sumber dokumentasi penerbit

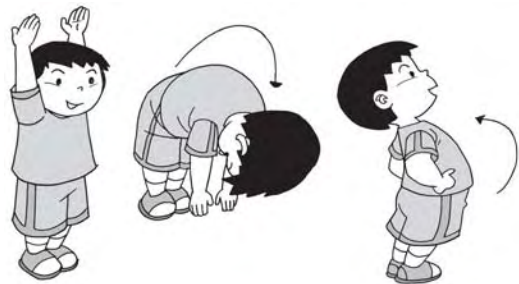
gambar 1.14 gerak mengayun kaki

gerak menekuk

ada banyak gerakan menekuk anggota badan
ayo kita pelajari beberapa contohnya

membungkukkan badan

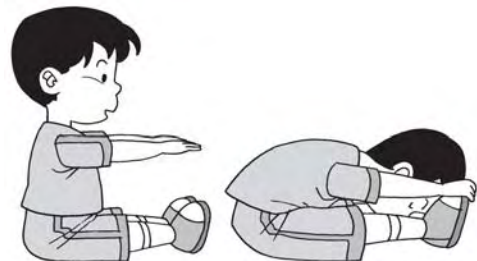
gerakan ini berguna melatih otot pinggang

cara melakukan gerakan ini
- berdirilah dengan kaki rapat
  pandangan ke depan
- kedua tangan di atas
- bungkukkan badanmu
  ke arah depan
  tangan menyentuh lantai
- lalu liukkan badanmu
  ke belakang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.15 gerak membungkukkan badan

mencium lutut

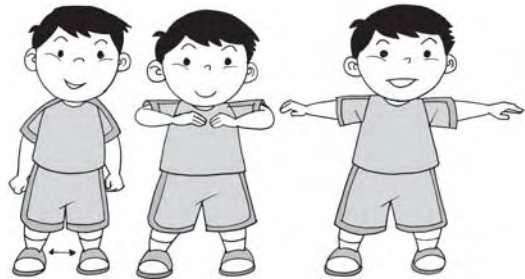
latihan mencium lutut berguna untuk
meregangkan otot kaki dan punggung

cara melakukan gerakan ini
diawali dengan sikap duduk
luruskan kakimu dan badan tegak
pandangan mata ke depan
lengan lurus ke depan
renggutkan badan ke depan
sampai mencium lutut
lakukan beberapa kali

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.16 gerakan mencium lutut

menekuk lengan

gerakan ini berguna meregangkan otot lengan

cara melakukan gerakan ini
- berdirilah dengan sikap tegak kedua kaki kangkang
- kedua siku lengan ditekuk sehingga kedua lengan ada di depan dada
- kemudian luruskan kedua lengan ke samping
- dengan hitungan 2 x 8

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.17 gerakan menekuk lengan

gerak dasar lempar tangkap

olahraga permainan apa yang kamu sukai
ada banyak permainan yang menggunakan bola
misalnya kasti voli dan basket
semua permainan di atas
butuh keterampilan lempar tangkap bola
lempar tangkap bola bisa dilakukan
dengan satu atau dua tangan
tergantung besar kecilnya bola
jadi sekarang kita akan belajar
gerakan melempar dan menangkap bola

melempar bola

sebelum kita bermain bola
ayo kita nyanyikan lagu ini

tangkap bolaku

aleggro *ciptaan ibu as*

lempar bola tinggi tinggi
tangkap bolaku
bermain bersuka hati
sambil berlagu

satu dua lekas cepat
tangkap bolaku
coba coba lekas tangkap
kuingin tahu

sumber dokumentasi penerbit

melempar bola dilakukan dengan
salah satu tangan yang terkuat
juga bisa dengan kedua tangan
gerakan melempar bola
bisa dilakukan ke berbagai arah
atas depan bawah atau samping

melempar bola melambung

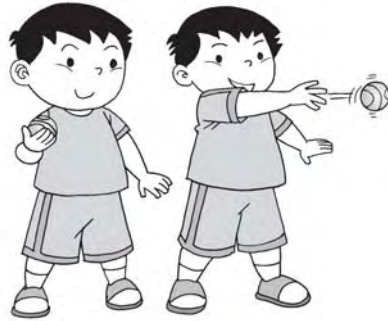
melempar bola melambung
disebut juga melempar ke atas
cara melakukan gerakan ini
berdirilah dengan kaki kangkang
kaki kanan agak ke belakang
tangan kanan memegang bola
lengan kiri lurus ke bawah
lemparkan bola ke atas depan
lengan kiri mengimbanginya

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.18 melempar bola melambung

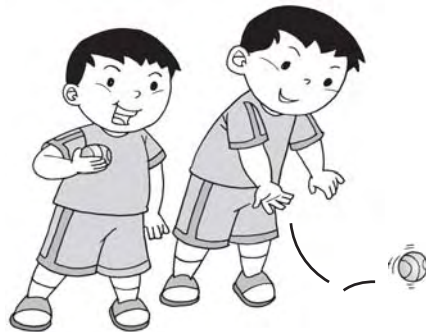
melempar bola mendatar

disebut juga melempar bola ke depan

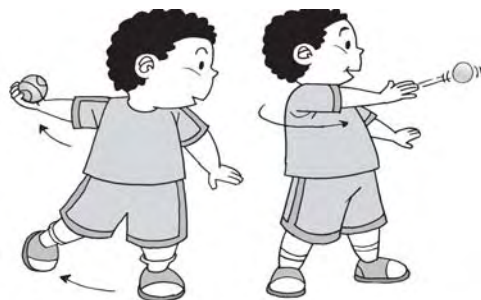
cara melakukan gerakan ini
- berdiri tegak kaki kangkang
  kaki kanan agak ke belakang
- tangan kanan memegang bola
- lengan kiri menyesuaikan
- lemparkan bola ke arah depan
  sejajar dengan pundak

sumber dokumentasi penerbit
gambar 1.19 melempar bola mendatar

melempar bola menyusur tanah

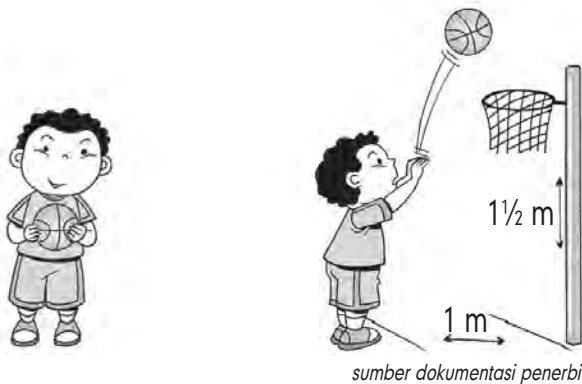
disebut juga lemparan menggelinding

cara melakukan gerakan ini
- berdirilah dengan sikap tegak
  kedua kaki kangkang
- kaki kanan agak ke belakang
- tangan kanan memegang bola
- lengan kiri di samping badan
- lempar bola ke arah bawah

sumber dokumentasi penerbit
gambar 1.20 melempar bola menyusur tanah

melempar bola ke samping

cara melakukan gerakan ini
- berdiri tegak kaki kangkang
- pandangan ke arah kiri
- kaki kanan tarik ke belakang
- tangan kanan memegang bola
  ditarik ke kanan belakang
- lemparkan bola ke arah kiri

sumber dokumentasi penerbit
gambar 1.21 melempar bola ke samping

▶ *melempar bola ke sasaran*

mari kita coba sebuah permainan
seperti permainan bola basket
siapkan bola besar dan keranjang
jarak tempat melempar 1 meter
tinggi keranjang 1½ meter
lemparkan bola ke dalam keranjang
dengan satu atau dua tangan

sumber dokumentasi penerbit

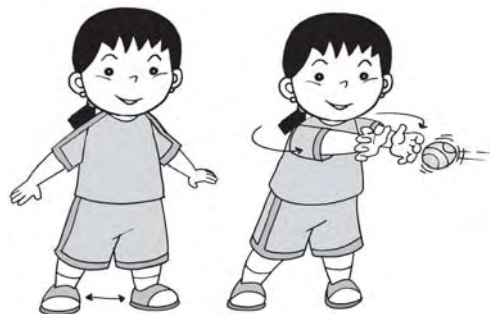
gambar 1.22 melempar bola ke sasaran

● menangkap bola

dalam gerak menangkap bola
disesuaikan dengan arah datangnya bola

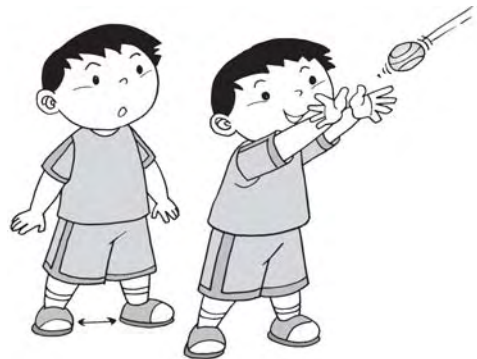
▶ *menangkap bola datar*

bola datang dari depan dada
ditangkap dengan cara berikut

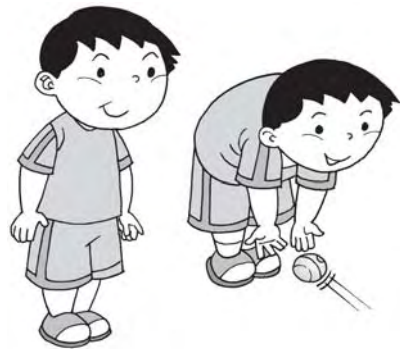
- berdiri sikap santai
  kedua kaki kangkang
- kedua lengan lurus ke depan
  setinggi bahu
- tangan dibuka berdekatan
- pandangan tertuju ke bola

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.23 menangkap bola datar

menangkap bola lambung

bola yang datang dari atas
ditangkap dengan cara berikut
- berdiri kedua kaki kangkang
- pandangan tertuju pada bola
- tangan menghadap ke atas ke arah datangnya bola
- ditangkap dengan 2 tangan

sumber dokumentasi penerbit
gambar 1.24 menangkap bola lambung

menangkap bola bawah

bola yang datang dari bawah
ditangkap dengan cara berikut
- sikap awal berdiri tegak kedua kaki rapat
- lalu badan dibungkukkan
- kedua tangan lurus ke bawah diletakkan di depan kaki
- pandangan ke arah sasaran

sumber dokumentasi penerbit
gambar 1.25 menangkap bola bawah

bermacam macam permainan

apakah kamu suka bermain
permainan apa yang sering kamu mainkan
ayo kita bermain sambil berolahraga
agar tubuh kuat dan hati jadi gembira

permainan duduk jongkok dengan isyarat

kita bermain di halaman sekolah
guru memberi aba aba dengan peluit

diawali dengan berlari bebas
peluit 1 kali duduk bersila
peluit yang kedua berlari lagi
ketika ada bunyi peluit 2 kali
kalian duduk selonjor
setelah bunyi peluit 3 kali
kalian segera jongkok

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.26 pak guru memberikan penjelasan

variasi jalan dengan isyarat

dimulai dengan berbaris rapi
dua dua di belakang garis
setelah aba aba peluit 1 kali
kedua anak jalan ke depan
setelah aba aba peluit 2 kali
kedua anak lari ke depan
setelah aba aba peluit 3 kali
berhenti di tempat

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.27 variasi jalan dengan isyarat

permainan elang dan ayam

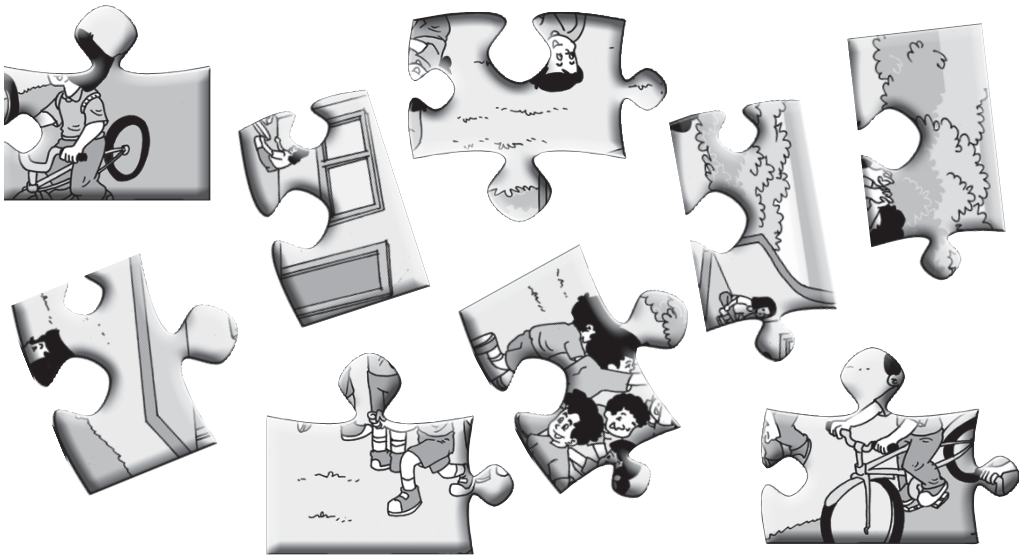
buatlah sebuah kandang
contohnya dengan bentuk lingkaran
satu anak jadi induk ayam
satu anak menjadi elang
anak yang lain jadi anak ayam
elang berusaha menangkap
anak ayam dalam kandang
induk ayam melindunginya
anak yang tersentuh elang
harus menjadi elang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 1.28 permainan elang dan ayam

tugas

susunlah acak gambar berikut ini

fotokopilah acak gambar di bawah ini
kemudian susunlah di buku gambarmu

rangkuman

berbagai gerak dasar seperti
gerak jalan lari dan lompat
gerak memutar mengayun dan menekuk
serta gerak lempar tangkap
harus dilakukan dengan cara yang benar
agar kita bisa mendapatkan manfaatnya
yaitu tubuh tidak cepat lelah
olahraga akan bisa lebih menyenangkan
jika dilakukan dengan berbagai permainan
yang dilakukan bersama teman teman

refleksi

kamu sudah belajar berbagai gerak dasar
juga berbagai olahraga permainan
apa manfaat yang kamu dapatkan
sudah bisakah kamu mempraktikkan gerakannya
jika kamu belum bisa melakukannya
silakan mengulang belajar dari awal

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 gerak lokomotor meliputi jalan lari dan ....
   a lompat b berdiri c duduk
2 berjalan jinjit adalah jalan dengan ....
   a tangan b tumit c ujung kaki
3 saat lari badan condong ke ....
   a samping b depan c belakang
4 saat lompat mata harus di ....
   a pejamkan b buka c pincingkan
5 dalam permainan menggunakan aba aba ....
   a siulan b teriakan c peluit
6 gerak memutar leher melatih otot ....
   a leher b bahu c lengan
7 gerakan mencium lutut posisi kaki duduk ....
   a bersila b jongkok c selonjor

8 gerak membungkukkan badan posisi kaki ....
   a kangkang   b rapat   c ditekuk
9 saat melempar bola pandangan ke ....
   a atas   b depan   c bawah
10 bola dari atas disebut juga ....
   a bola datar
   b bola menggelinding
   c bola lambung

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 apa yang dimaksud gerak lokomotor
2 lari pagi bermanfaat untuk apa
3 gerak mengayun kaki melatih otot apa
4 tangan mana yang digunakan menangkap bola
5 ke arah mana bola pada lemparan mendatar

◆ *mari praktikkan permainan berburu binatang*

buatlah lapangan bujur sangkar dengan kapur
usahakan lapangannya luas dan aman
tiga anak bertugas sebagai pemburu
yang berdiri di luar lapangan
anak yang lain jadi hewan buruan
hewan buruan ada dalam lapangan
pemburu berusaha mendapat hewan buruan
dengan cara melempar bola pada hewan buruan
pemburu dapat mengoper bola pada pemburu lain
permainan berakhir setelah hewan buruan
banyak yang tertembak atau terkena bola

bab

2

sikap tubuh

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- sikap tubuh
- berdiri tegak
- berdiri istirahat
- posisi berjalan

pada setiap hari senin
di sekolah diadakan upacara bendera
bagaimana sikapmu saat mengikuti upacara
sikap badanmu tegak bukan

sumber farm3.static.flickr.com [8 juni 2009]

gambar 2.1 upacara bendera di sekolah

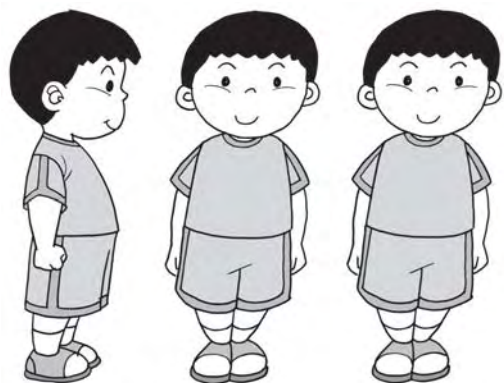
saat pembina upacara memberikan pengumuman
bagaimana sikap berdirimu
kamu disuruh berdiri istirahat bukan
apakah kamu sudah tahu caranya

pada bab ini kita akan belajar
memeragakan sikap tubuh yang benar
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan
- sikap tubuh dalam posisi berdiri
- sikap tubuh dalam posisi berjalan

sikap dalam berdiri

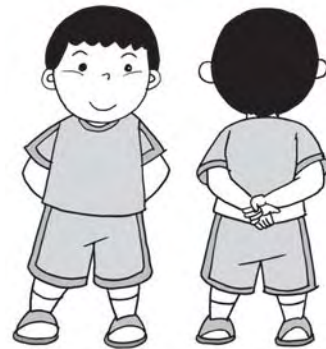
apakah kamu punya adik kecil
bagaimana sikap tubuhnya ketika berdiri
mereka belum bisa berdiri tegak bukan
keseimbangan tubuhnya belum terlatih
jadi masih sering terjatuh
lain dengan kamu
kamu sudah bisa berdiri tegak
tahukah kamu berdiri ada berbagai macam
cara melakukan juga berbeda beda
ayo kita pelajari cara caranya

• berdiri tegak

berdiri tegak sikap sempurna
kaki lurus sejajar menapak tanah
tangan lurus di samping badan
badan dan punggung tegak
kedua bahu datar
pandangan ke depan
sikap berdiri tidak benar
dapat merusak bentuk badan
punggung jadi membungkuk

sumber dokumentasi penerbit

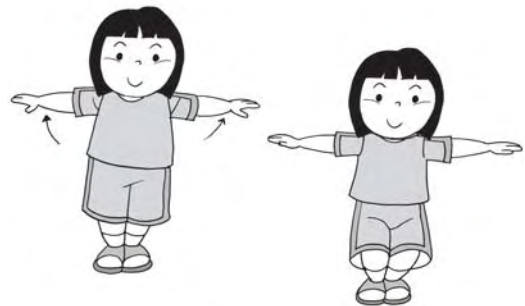
gambar 2.2 sikap berdiri tegak

berdiri istirahat

sikap berdiri istirahat
kaki kangkang badan tetap tegak
dada dan kepala juga tegak
pandangan mata lurus ke depan
kedua tangan di belakang
tangan kanan memegang
pergelangan tangan kiri
semua sendi tidak kaku atau rileks

sumber dokumentasi penerbit

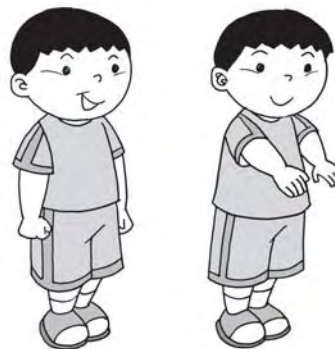
gambar 2.3 berdiri istirahat

berdiri tegak merentangkan lengan

berdiri tegak kedua kaki rapat
pandangan ke depan
rentangkan kedua lenganmu
lurus ke samping
bahu dan kedua lengan datar
tahan rentangan lenganmu
agar tetap lurus
tekuk lutut lalu tegak lagi

sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.4 berdiri tegak merentangkan lengan

berdiri tegak menjulurkan lengan

mari kita praktikkan
sikap seperti dalam gambar
berdiri tegak kedua kaki rapat
pandangan ke depan
julurkan kedua lenganmu
lurus ke depan dan datar
usahakan kedua lenganmu
tetap lurus dan datar

sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.5 berdiri tegak menjulurkan lengan

- **berdiri tegak mengangkat lengan**

cara melakukan gerakan ini
- berdiri tegak kaki rapat
- pandangan lurus ke depan
- angkat kedua lenganmu lurus ke atas
- lalu bertepuk di atas kepala
- lakukan beberapa kali sambil berhitung satu dua tiga empat sangat menyenangkan bukan

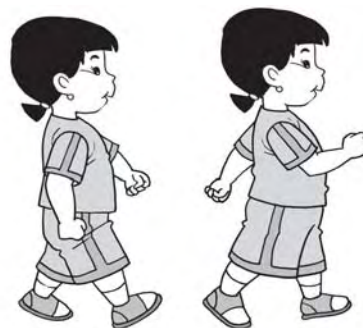
sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.6 berdiri tegak mengangkat lengan

sikap dalam berjalan

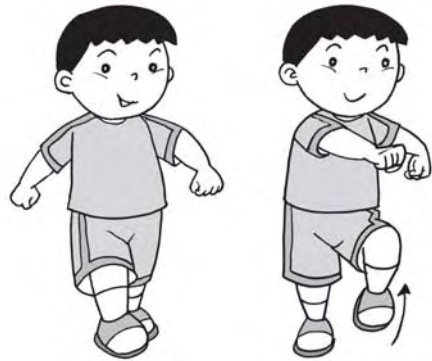
berjalan yang baik
harus dilakukan dengan benar
sikap badan harus tegak
semua sendi tidak boleh kaku
kedua kaki dibuka sedikit
ayo kita bersama sama belajar

- **jalan tegak**

mari praktikkan berjalan tegak
diawali dengan berdiri tegak
lakukan sikap dasar jalan biasa
langkahkan kakimu ke depan
langkah kaki lebih tegas
kaki sedikit dihentakkan di tanah
ayun lengan di samping badan
ayunkan lenganmu seperti kaku

sumber dokumentasi penerbit

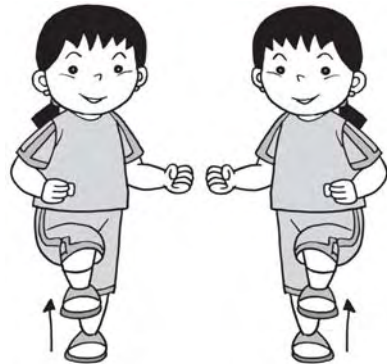
gambar 2.7 jalan tegak

jalan angkat paha

berjalan dengan mengangkat paha
sikap dasar seperti jalan biasa
langkahkan kakimu ke depan
paha diangkat lebih tinggi
tumit lebih dahulu mendarat
lengan diayun sejajar bahu
coba lakukan bersama temanmu
dengan jarak 10 meter

sumber dokumentasi penerbit

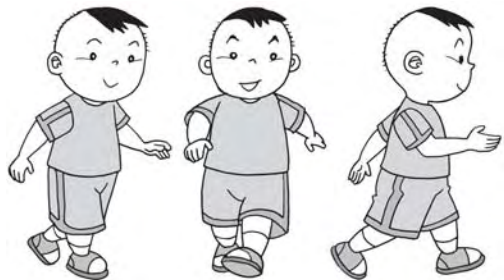
gambar 2.8 jalan angkat paha

jalan di tempat

pernahkah kamu jalan di tempat
sebenarnya gerakan ini sama
dengan sikap jalan biasa
hanya tidak berpindah tempat
tangan mengepal samping pinggang
kemudian jalan di tempat
agar kamu lebih bersemangat
lakukan sambil berhitung

sumber dokumentasi penerbit

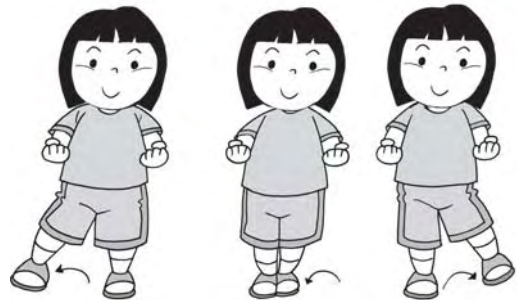
gambar 2.9 jalan di tempat

jalan ke depan

lakukan jalan ke depan
bersama dengan teman temanmu
lakukan dengan cara yang benar
langkahkan kaki ke depan
angkat tumit dan melangkah
tumit lebih dahulu mendarat
ayunkan lenganmu bebas
di samping badan

sumber dokumentasi penerbit

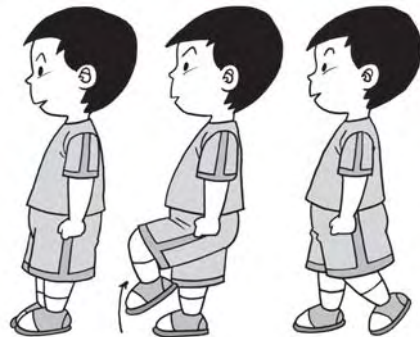
gambar 2.10 jalan ke depan

jalan ke samping

jalan ke samping bisa dilakukan
ke samping kanan dan kiri
langkahkan kaki kanan ke kanan
diikuti dengan kaki kiri
jika sudah bisa dengan baik
lakukan beberapa langkah
lakukan juga ke samping kiri

sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.11 jalan ke samping kanan kiri

jalan ke belakang

berjalan ke belakang
disebut juga jalan mundur
hati hatilah dalam melakukannya
angkat tumit kaki kiri
langkahkan kaki ke belakang
mendarat dengan ujung kaki

sumber dokumentasi penerbit

gambar 2.12 jalan ke belakang

tugas

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju
1	sikap tubuh memengaruhi penampilan		
2	sikap tubuh tidak dapat dibentuk		
3	olahraga membuat kita sehat		
4	kerja sama dengan teman menyenangkan		
5	kita harus menghormati guru		

rangkuman

sikap dalam berdiri dan berjalan
harus dilakukan dengan benar
berdiri tegak sikap sempurna
berdiri istirahat tangan dilipat ke belakang
berdiri juga bisa digabungkan
dengan gerakan tangan
sikap berjalan ada beberapa jenis
semua perlu untuk dipelajari

refleksi

apa manfaat yang kamu dapatkan
setelah mempelajari materi bab ini
sudah dapatkah kamu mempraktikkan
sikap berdiri dan berjalan yang benar
apabila kamu sudah bisa mempraktikkan
kamu akan merasakan manfaatnya

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 kaki berguna untuk ....
   a memegang
   b berjalan
   c memukul

2 saat berdiri tegak pandangan ke ....
   a depan b bawah c atas
3 posisi berdiri tegak tangan di ... badan
   a belakang b samping c atas
4 ketika berdiri istirahat otot kaki di ....
   a tegangkan b luruskan c lemaskan
5 berjalan bisa dilakukan dengan lambat dan ....
   a cepat b pendek c panjang
6 gerakan berjalan ke belakang disebut ....
   a engklek b maju c mundur
7 berjalan tanpa berpindah posisi adalah jalan ....
   a di tempat b tegap c jinjit
8 saat berjalan sikap badan ....
   a bungkuk b tegak c bebas
9 agar lebih sehat kita harus ....
   a makan b rajin c olahraga
10 berdiri sambil merentangkan tangan ke ....
   a depan b samping c atas

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 apa akibat orang malas berolahraga
2 silakan menyebutkan tiga sikap berdiri
3 bagaimana cara berdiri istirahat
4 bagaimana sikap berjalan angkat paha
5 apa latihan untuk belajar berdiri tegak

◆ *mari praktikkan gerakan ini dengan benar*

coba peragakan sikap tubuh yang baik
dalam posisi berdiri dan berjalan

bab 3

senam tanpa alat

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- keseimbangan statis
- senam lantai
- senam tanpa alat
- keseimbangan dinamis

ada saatnya tempat yang kita pijak
tidak rata atau sempit
agar kita tidak jatuh
kita harus bisa menjaga keseimbangan
contohnya saat meniti jalan setapak

sumber farm4.static.flickr.com [12 juni 2009]

gambar 3.1 meniti jalan setapak perlu keseimbangan

apakah kamu ingin seperti gambar di atas
bisa berjalan tanpa jatuh ke sawah

pada bab ini kita akan belajar
cara menjaga keseimbangan tubuh
saat diam maupun bergerak
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan
- keseimbangan statis tanpa alat
- keseimbangan dinamis tanpa alat

gerakan keseimbangan statis

keseimbangan dipelajari dalam senam lantai
gerak senam lantai mirip balet
dan biasanya dilakukan tanpa alat
apakah yang dimaksud keseimbangan statis
menurut kamus besar bahasa indonesia
keseimbangan statis adalah keadaan seimbang
pada saat kita diam atau tidak bergerak
keseimbangan statis bisa dilatih
dengan berbagai cara berikut

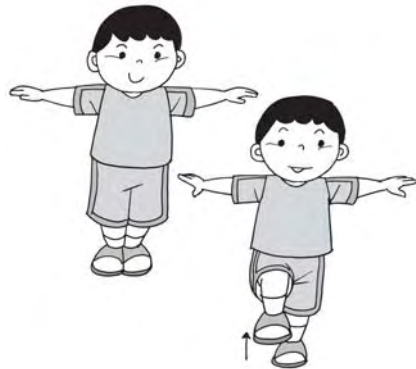
● berdiri dengan menyunggi buku

gerakan ini dapat melatihmu
berdiri tegak dan seimbang
cara melakukan gerakan ini
- badan dan kepala tegak
- otot leher tidak kaku
- pandangan lurus ke depan
- letakkan buku di atas kepala
- kedua lengan bebas
- cobalah sambil berjalan
- jika sikapmu benar
  buku itu tidak akan jatuh

sumber dokumentasi penerbit

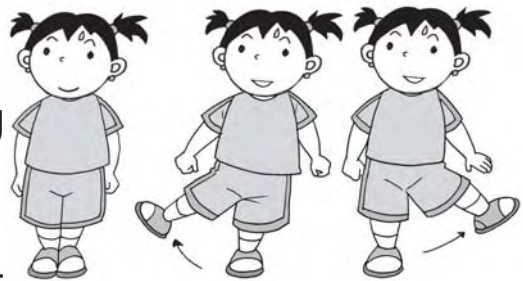
gambar 3.2 berdiri dengan menyunggi buku

berdiri dengan satu kaki diangkat

berdiri dengan satu kaki
dapat melatih keseimbanganmu
lalukanlah dengan hati hati
rentangkan kedua lenganmu
angkat kaki kiri ke depan
lakukan dalam 4 hitungan
kembali ke sikap semula
gantian kaki kanan diangkat

sumber dokumentasi penerbit

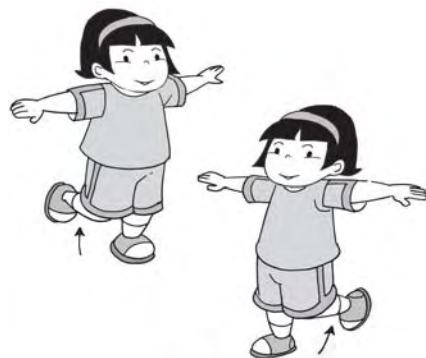
gambar 3.3 berdiri dengan satu kaki diangkat

berdiri dengan satu kaki ke samping

cara melakukan gerakan ini
- berdiri tegak kaki rapat
- angkat kaki kirimu ke samping sampai hitungan keempat
- kembali ke sikap semula
- gantian kaki kanan yang diangkat sampai hitungan keempat

sumber dokumentasi penerbit

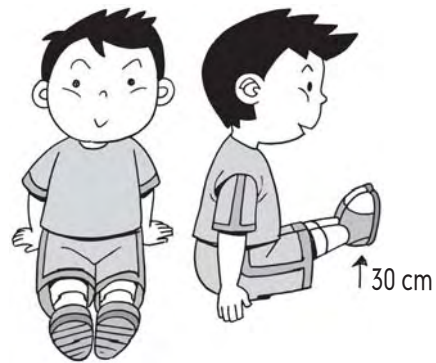
gambar 3.4 berdiri dengan satu kaki ke samping

berdiri dengan satu kaki ke belakang

berdirilah tegak kaki rapat
rentangkan lenganmu ke samping
angkat kaki kiri ke belakang
lakukan dalam 4 hitungan
kembali ke sikap semula
angkat kaki kanan ke belakang
jika kamu sudah bisa
coba berdiri sikap kapal terbang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.5 berdiri dengan satu kaki ke belakang

duduk membentuk huruf v

keseimbangan statis bisa dilakukan
dengan berdiri atau duduk
contohnya duduk membentuk huruf v
duduklah selonjor di lantai
tangan di samping badan
angkat kedua kakimu lurus ke atas
badan condong ke belakang
tangan di samping badan
tahan posisi ini beberapa saat

sumber dokumentasi penerbit

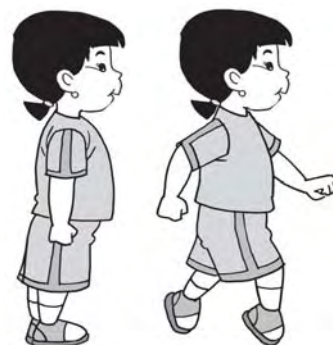
gambar 3.6 duduk membentuk huruf v

gerak keseimbangan dinamis

apakah yang dimaksud keseimbangan dinamis
pernahkah kamu jalan jinjit
itu satu contoh keseimbangan dinamis
yaitu keadaan seimbang dalam bergerak
mari kita pelajari cara latihannya

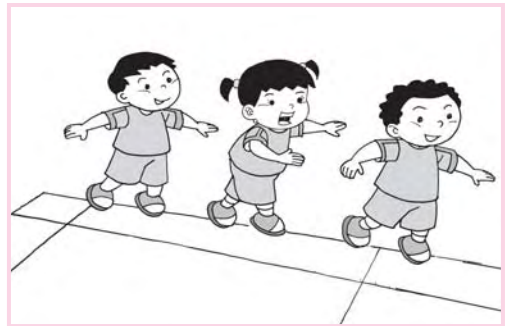
jalan dengan ujung kaki

jalan dengan ujung kaki
disebut juga jalan jinjit

cara melakukan gerakan ini
diawali berdiri sikap sempurna
pandangan ke depan
angkat kedua tumitmu
hingga berdiri pada ujung kaki
langkahkan kakimu ke depan
bergantian kiri dan kanan
lakukan dengan semakin cepat

sumber dokumentasi penerbit

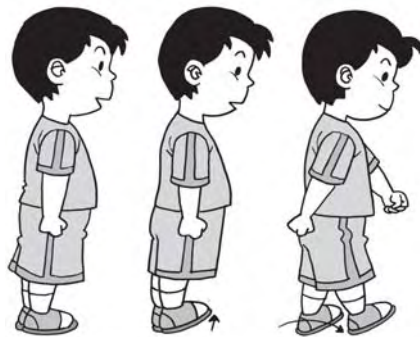
gambar 3.7 jalan dengan ujung kaki

jalan jinjit di atas garis

jalan jinjit juga bisa dilakukan
dengan jalan jinjit di atas garis
berbarislah di belakang garis
mulai jalanlah satu persatu
usahakan agar tidak jatuh
atau melenceng dari garis
lakukan berulang ulang

sumber dokumentasi penerbit

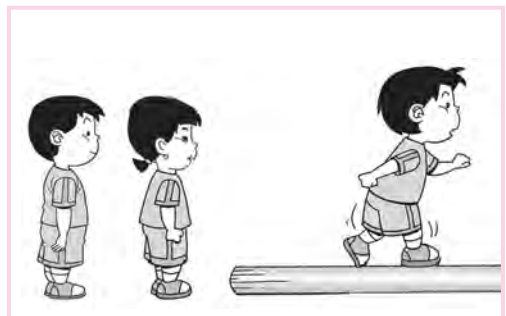
gambar 3.8 jalan jinjit di atas garis

jalan dengan tumit

cara melakukan gerakan ini
- berdirilah tegak kaki rapat pandangan ke depan
- angkat ujung kakimu ke atas sehingga berdiri pada tumit
- langkahkan kaki seperti jalan
- jika sudah jalan dengan baik lakukan dengan langkah cepat

sumber dokumentasi penerbit

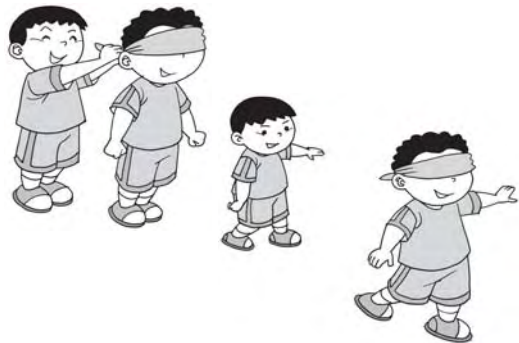
gambar 3.9 jalan dengan tumit

jalan di atas balok titian

ayo kita coba bermain
gerakan yang agak sulit
yaitu berjalan di balok titian
naiklah ke atas balok titian
lalu berjalanlah pelan pelan
jika perlu rentangkan tangan
untuk menjaga keseimbangan
lakukan bergantian dengan temanmu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.10 jalan di atas balok titian

berjalan lurus dengan mata tertutup

ayo kita bermain bersama
latihan ini dilakukan berpasangan
pasangan yang di belakang
memegang sapu tangan
tutup mata pasangan di depan
dengan sapu tangan
anak yang ditutup matanya
berjalan lurus ke depan
diarahkan oleh pasangannya

sumber dokumentasi penerbit

gambar 3.11 jalan lurus dengan mata tertutup

tugas

belajar keseimbangan menyenangkan bukan
sekarang coba kamu praktikkan
gerakan menirukan bentuk pesawat terbang
mintalah bimbingan gurumu

rangkuman

keseimbangan tubuh perlu dilatih
agar kita terbiasa melakukannya
keseimbangan ada dua
yaitu keseimbangan statis dan dinamis
keseimbangan statis dalam keadaan diam
contohnya dalam keadaan berdiri dan duduk
keseimbangan dinamis dalam keadaan bergerak
contohnya berjalan jinjit dan meniti balok

refleksi

setelah belajar materi bab ini
kamu bisa melatih keseimbangan tubuhmu
namun jika kamu belum memahami materinya
cobalah pelajari kembali
mintalah bimbingan orang tua atau kakakmu

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1. keseimbangan statis dalam keadaan ....
   a bergerak b berpindah c diam
2. berdiri menyunggi buku melatih ....
   a kelincahan b kekuatan c keseimbangan
3. posisi awal duduk membentuk huruf v duduk ....
   a jongkok b selonjor c bersila
4. jalan jinjit adalah jalan dengan ....
   a tumit b ujung kaki c telapak kaki
5. jalan dengan tumit posisi ujung kaki ....
   a ditekuk b diluruskan c diangkat
6. berdiri dengan menyunggi buku yang ....
   a berat b ringan c bagus
7. jalan di atas garis posisi kaki selalu ... garis
   a mendekati b menjauhi c menginjak
8. jalan di atas garis posisi tangan di ....
   a tekuk b rentangkan c angkat

9 alat untuk menutup mata adalah ....
   a tali b sapu tangan c tangan
10 berdiri dengan tangan terentang untuk menjaga ....
   a kekuatan b kelincahan c keseimbangan

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 apa tujuan duduk membentuk huruf v
2 apa saja cara latihan keseimbangan dinamis
3 apakah yang dimaksud keseimbangan
4 bagaimana posisi badan saat berdiri satu kaki
5 di mana kita bisa latihan jalan di atas garis

◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	latihan keseimbangan berguna bagi kita			
2	belajar tidak hanya dilakukan di sekolah			
3	dalam bermain harus sportif			
4	sekolah menggunakan pakaian yang mahal			
5	dalam permainan ada yang menang dan ada yang kalah			

bab 4
gerak berirama

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- gerak bebas berirama
- gerak ritmik
- tanpa iringan musik
- dengan iringan musik

apakah di kotamu ada kebun binatang
pernahkan kamu berkunjung ke sana
di sana banyak binatang bukan
jenisnya ada bermacam macam
pernahkah kamu perhatikan tingkah mereka
gerak mereka lucu lucu ya
gerak mereka juga berirama
apakah kamu ingin menirukan geraknya

sumber www.hikarikids.com [8 juni 2009]

gambar 4.1 di kebun binatang kita bisa melihat berbagai hewan

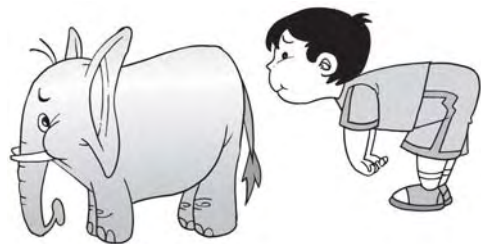
pada bab ini kita akan belajar
gerak irama meniru gerak binatang dan pohon
juga gerak irama yang diiringi musik
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- gerak bebas berirama tanpa iringan
- gerak bebas berirama dengan iringan

gerak bebas berirama tanpa iringan

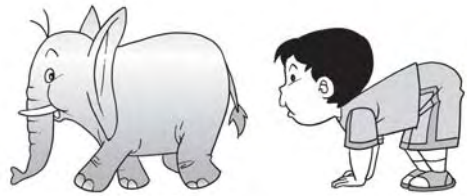
tahukah kamu gerak bebas berirama
pernahkah kamu melakukan gerakan itu
gerak bebas berirama adalah gerak bebas
yang dilakukan berurutan secara teratur
gerak bebas berirama bisa diiringi musik
atau tanpa iringan musik
gerak berirama disebut juga gerak ritmik
gerakan ini bisa meniru gerak makhluk hidup
seperti gerak binatang dan pohon
mari kita meniru gerakan makhluk hidup

● menirukan gerakan binatang

pernahkah kamu melihat gajah
bagaimana kalau gajah berdiri
perhatikan gajah sedang berdiri
coba kamu praktikkan berdiri
seperti gajah sedang berdiri
ada banyak gerakan binatang
yang dapat kamu tirukan
ayo kita belajar bersama

sumber dokumentasi penerbit

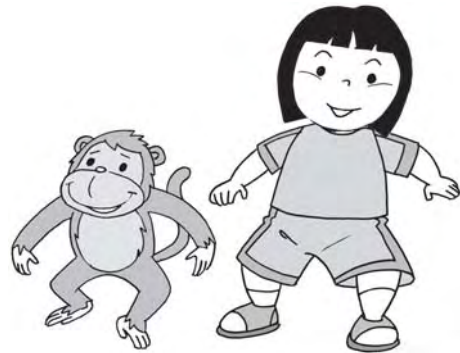
gambar 4.2 gerak meniru gajah berdiri

menirukan gajah berjalan

gerak meniru gajah berjalan
dimulai dari sikap membungkuk
letakkan kedua telapak tanganmu
di atas tanah
pandangan tetap ke depan
lalu berjalan ke berbagai arah

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.3 gerak meniru gajah berjalan

menirukan kera berjalan

cara meniru gerak kera berjalan
dimulai dari sikap berdiri
kedua lutut agak ditekuk
lengan lurus di samping badan
badan tetap tegak
lalu mulai kita berjalan
mari kita lakukan gerakan ini
dengan hati riang gembira

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.4 gerak meniru kera berjalan

menirukan beruang berdiri

sekarang kita akan meniru
gerakan beruang sedang berdiri

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.5 gerak meniru beruang berdiri

dimulai dari sikap berdiri kaki dibuka
kedua kaki ditekuk sedikit
kedua lutut dibuka keluar
lengan posisi dibengkokkan
di samping badan
usahakan badanmu tetap tegak
pandangan ke depan
lalu mulailah berjalan seperti beruang

● menirukan gerakan pohon

gerakan pohon juga bisa ditiru
misalnya pohon tertiup angin
ayo kita meniru bentuk pohon
caranya dengan berdiri tegak
kedua kaki kangkang
kedua lengan diangkat ke atas
pandangan ke depan
tahan hingga 8 hitungan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.6 gerak meniru berdiri pohon

▶ *meniru pohon ditiup angin ke depan*

dimulai dari sikap berdiri tegak
kedua lengan lurus ke atas
di samping kepala
pandangan ke depan
mendengar aba aba ada angin
yang bertiup ke depan
bungkukkan badanmu ke depan
seperti pohon yang ditumpangi
ke depan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.7 gerak meniru pohon tertiup angin ke depan

meniru pohon ditiup angin ke belakang

gerak meniru pohon
tertiup angin ke belakang
gerakan awalnya sama dengan
pohon tertiup angin ke depan
hanya saja setelah kamu
mendengar aba aba
ada angin ke belakang
badan melenting ke belakang
seperti tertiup angin ke belakang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.8 gerak meniru pohon tertiup angin ke belakang

meniru pohon ditiup angin ke samping

gerakan awalnya sama
dengan gerakan sebelumnya
mendengar aba aba angin ke kiri
liukkan badan ke arah kiri
seperti pohon ditiup angin ke kiri
ada aba aba angin ke kanan
liukkan badan ke arah kanan
seperti tertiup angin ke kanan

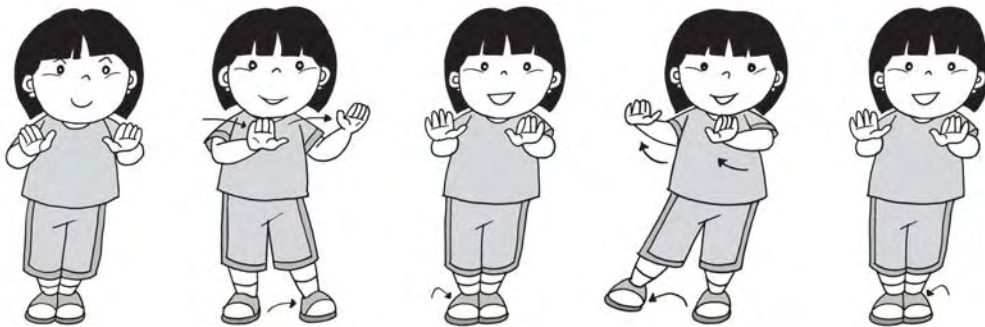
sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.9 gerak meniru pohon tertiup angin ke samping

gerak bebas berirama dengan iringan

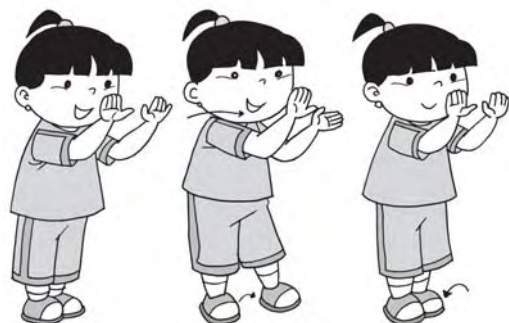
iringan untuk gerak bebas berirama
bisa berupa musik atau lagu
musik yang digunakan untuk iringan
lebih baik dipilih yang gembira
agar orang yang melakukan senam
bisa lebih gembira dan bersemangat

latihan ke 1

berdiri santai pandangan ke depan
anak berbaris tiga tiga ke belakang
telapak tangan terbuka ke depan
ayunkan kedua lengan di depan dada
melangkah ke samping kiri dan kanan
sesuai dengan irama lagu
lagu daerah atau lagu dangdut
dengan hitungan 2 x 8

sumber dokumentasi penerbit

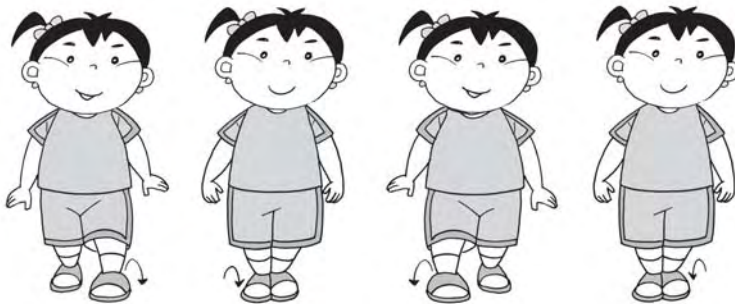
gambar 4.10 latihan 1

latihan ke 2

siapkan radio kaset
berdiri santai pandangan lurus
berbaris tiga tiga ke belakang
ayunkan lengan ke depan muka
dengan telapak tangan terbuka
melangkah ke kiri dan kanan
sesuai irama atau lagu
misalnya lagu daerah atau
lagu dangdut yang ceria
dengan hitungan 2 x 8

sumber dokumentasi penerbit

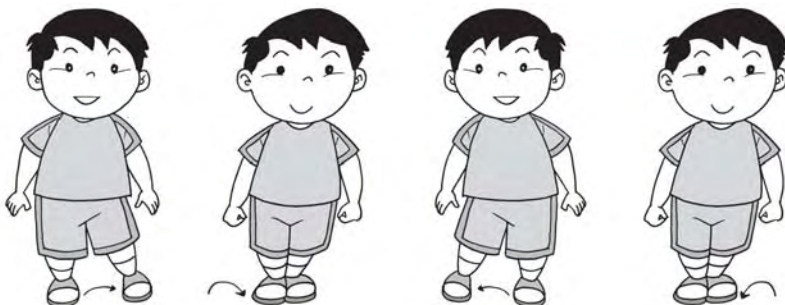
gambar 4.11 latihan 2

latihan ke 3

berdiri tegak pandangan ke depan
langkahkan kaki kiri ke depan
tutup dengan kaki kanan
langkahkan kaki kanan ke depan
ditutup dengan kaki kiri
ulangi gerakan itu berulang ulang

sumber dokumentasi penerbit

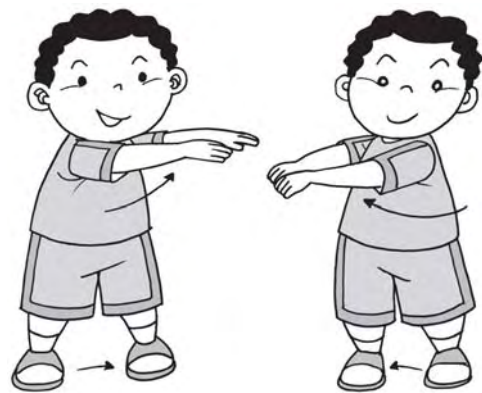
gambar 4.12 latihan 3

latihan ke 4

posisi sama dengan latihan 3
langkahkan kaki kiri ke kiri
ditutup dengan kaki kanan
langkahkan kaki kanan ke kanan
ditutup dengan kaki kiri
lakukan gerakan ini berulang ulang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.13 latihan 4

latihan 5

berdirilah dengan sikap tegak
pandangan ke depan
kaki dibuka selebar bahu
kedua lengan lurus ke depan
ayunkan kedua lenganmu
ke samping kanan
kemudian ayun ke samping kiri
kombinasikan dengan gerak kaki
ke kiri dan ke kanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 4.14 latihan 5

tugas

kerjakan soal berikut ini di buku tugasmu

1. bagaimana cara melakukan senam ritmik
2. musik apa yang cocok untuk mengiringi senam
3. apa manfaat melakukan gerak berirama
4. sebutkan dua contoh senam irama
5. kapan waktu yang cocok untuk senam

rangkuman

gerak berirama disebut juga gerak ritmik
gerak berirama adalah gerakan
yang dilakukan berurutan secara teratur
gerak berirama tanpa diiringi musik
contohnya gerak menirukan makhluk hidup
gerak irama juga bisa diiringi musik
musiknya bebas asal bernada gembira

refleksi

sudahkah kamu menguasai materi bab ini
jika kamu sudah menguasai materinya
berarti kamu sudah bisa mempraktikkan
gerak berirama tanpa iringan musik
dan gerak berirama dengan iringan
kamu akan bisa merasakan manfaatnya
tubuhmu akan terasa lebih bugar

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 senam irama harus dilakukan dengan ....
   a semaunya
   b gembira
   c menggerutu
2 berdiri seperti gajah badan harus ....
   a membungkuk
   b jongkok
   c merangkak
3 contoh senam irama adalah ....
   a gerakan menari
   b mendorong tembok
   c berjalan jongkok
4 saat meniru gajah berjalan telapak tangan di ....
   a lipat   b atas   c tanah

5 gerak kera berjalan dimulai dari sikap ....
 a duduk b tengkurap c berdiri
6 mendengar aba aba angin ke depan badan ....
 a membungkuk ke depan
 b melenting ke depan
 c menunduk
7 iringan gerak berirama bisa berupa ....
 a siulan b kedipan c musik
8 gerakan mengayun lengan melatih otot ....
 a lengan b bahu c leher
9 gerakan senam harus disesuaikan dengan ....
 a keinginan b musik c pelatih
10 bergerak bebas mengikuti irama melatih ....
 a kelincahan b kekuatan c keseimbangan

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 silakan menyebutkan contoh gerakan meniru binatang
2 apa yang dimaksud gerak ritmik
3 mengapa ketika senam kita harus gembira
4 pada latihan ke 5 lengan diayun ke mana
5 pakaian apa yang harus dipakai saat senam

◆ *mari praktikkan gerakan senam irama*

ayo coba kamu praktikkan
senam irama bersama teman temanmu
dengan diiringi musik dan lagu kesukaanmu
gerakannya bebas sesuai imajinasimu
jika mengalami kesulitan mintalah bantuan gurumu

bab

5

kebersihan diri dan imunisasi

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- kebersihan diri
- menjaga kebersihan
- kebersihan kuku
- kebersihan kulit
- kebersihan tubuh
- imunisasi

apakah kamu pernah sakit perut
bagaimana rasanya sakit perut
sakit perut bisa sangat menyakitkan
mengapa kita bisa sakit perut
sakit perut bisa disebabkan
karena makanan yang kita makan
bisa juga karena tidak menjaga kebersihan

sumber dokumentasi penerbit

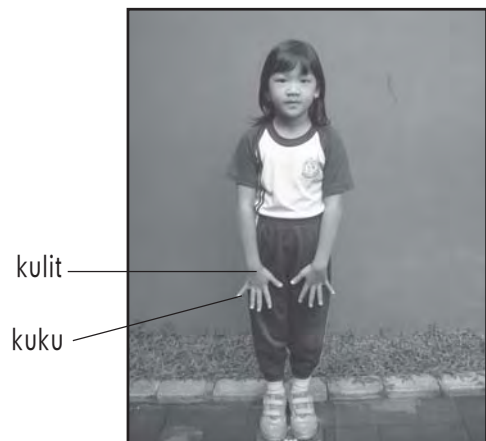
gambar 5.1 sakit perut tidak mengenakkan

kebersihan harus selalu dijaga
baik kebersihan diri maupun lingkungan
kamu tidak ingin sakit perut bukan
makanya jagalah kebersihan kuku tanganmu
juga makanan yang kamu makan

pada bab ini kita akan belajar
menjaga kebersihan diri dan imunisasi
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- menjaga kebersihan kuku dan kulit
- mengenal pentingnya imunisasi bagi kesehatan

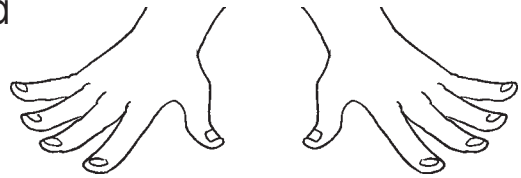
menjaga kebersihan kuku dan kulit

di manakah letak kukumu
kuku terletak di ujung jari
baik jari tangan maupun jari kaki
lalu di manakah letak kulit
kulit adalah permukaan badan kita
yang membungkus daging kita
kuku dan kulit yang bersih
menunjang penampilan kita
karena kita akan terlihat rapi
jadi mari kita jaga kebersihannya

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.2 letak kuku dan kulit

menjaga kebersihan kuku

dalam satu artikel
di majalah mother and baby
dikatakan kuku panjang gudang penyakit

bisa sebagai perantara masuknya
cacing gelang ke dalam tubuh
pada saat kita makan
jadi kuku jari tangan kita
harus bersih dan pendek

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.3 kuku jari tangan pendek dan bersih

ada berapa jari kakimu
jari kaki kita ada sepuluh
berarti jumlah kuku jari kaki
juga ada sepuluh
kebersihan kuku jari kaki
juga harus selalu dijaga
semua kukunya harus bersih
dan pendek

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.4 kuku jari kaki pendek dan bersih

semua kuku jari tangan dan kaki
harus pendek dan bersih
lalu bagaimana cara memotong
dan membersihkan kuku jari kita
ayo kita pelajari satu per satu

▶ cara menjaga kebersihan kuku

agar kuku kita pendek dan bersih
harus kita potong secara rutin
potonglah kuku seminggu sekali
dengan alat pemotong kuku
atau dengan gunting kecil

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.5 alat alat untuk menjaga kebersihan kuku

bagaimana cara memotong kuku
apakah kamu sudah bisa
memotong kuku sendiri
jika kamu belum bisa
jangan malu meminta bantuan
baik kepada orang tuamu
atau kakakmu yang sudah besar

sumber dokumentasi penerbit

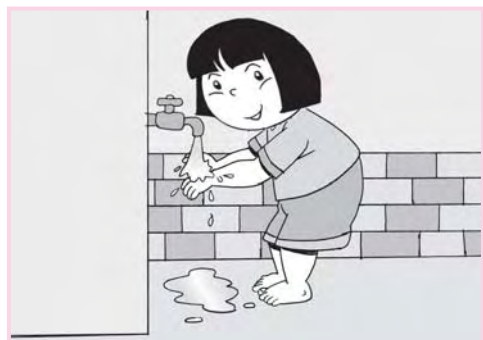
gambar 5.6 ibu membantu memotong kuku

memotong kuku harus hati hati
perlu ketelitian untuk memotongnya
agar jari kita tidak terluka

setelah kuku kita dipotong
lebih baik dirapikan lagi
dengan menggunakan alat kikir
yang biasanya juga terdapat
pada alat pemotong kuku
kuku dikikir setelah dipotong
agar bekas potongan kuku
jadi halus lagi dan tidak tajam

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.7 ibu mengikir kuku jari

selain harus dipotong pendek
kuku kuku jari kita
harus dijaga kebersihannya
caranya dengan rajin mencuci
baik cuci tangan maupun cuci kaki
gunakan air bersih dan sabun
agar benar benar bersih
dari kotoran dan kuman

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.8 tangan dan kaki harus rajin dicuci

kapan tangan dan kakimu harus dibersihkan
tangan harus dicuci setelah beraktivitas
serta sebelum dan sesudah makan
adapun kaki harus dicuci setelah beraktivitas
pulang dari berpergian dan sebelum tidur

akibat kuku tidak bersih

kuku yang tidak bersih
adalah kuku yang panjang dan kotor
saat makan kadang kita tidak pakai sendok
jadi kuku yang panjang dan kotor
bisa menyebabkan sakit diare
karena mengandung kuman bibit penyakit
yang menyebabkan sakit perut
adapun kuku jari kaki yang kotor
bisa menimbulkan bau tak sedap
dan tempat bersarang bibit penyakit

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.9 kuku tangan kotor dan panjang bisa menyebabkan sakit diare

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.10 sakit perut tidak mengenakkan

menjaga kebersihan kulit

mengapa kulit harus dijaga kebersihannya
bagaimana cara menjaga kebersihan kulit

setiap hari kita selalu beraktivitas
di dalam dan di luar rumah
badan kita jadi berkeringat
debu debu gampang menempel
yang membuat badan jadi kotor dan bau
jadi badan harus selalu dibersihkan
agar bebas dari kuman dan bau badan
bau badan bisa membuat kita
tidak nyaman bergaul dengan orang lain

kulit badan dibersihkan
dengan cara rajin mandi
mandi dianjurkan dua kali sehari
pada pagi dan sore hari
saat mandi pakailah sabun mandi
dan air yang bersih
dengan mandi kotoran akan hilang
tubuh terasa segar dan wangi
adapun cara membersihkan kulit kepala
dengan keramas dua kali seminggu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.11 anak sedang mandi

selain dengan mandi
kesehatan kulit dapat dijaga
dengan memakai handuk dan pakaian milik sendiri
atau tidak bergantian dengan orang lain
kulit yang tidak dijaga kebersihannya
dapat terserang penyakit kulit
misalnya panu kudis dan kutu air
yang dapat menyebabkan gatal gatal
sehingga mengganggu kenyamanan kita

imunisasi

apakah kamu pernah mendengar imunisasi
apakah yang dimaksud imunisasi
pada umumnya hewan dan manusia
punya kemampuan melawan berbagai penyakit
yang dikenal sistem kekebalan tubuh
namun ada juga saatnya
manusia memperoleh kekebalan buatan
dengan pemberian imunisasi

dalam ensiklopedi dikatakan
imunisasi adalah suatu cara
pemberian perlindungan tubuh
agar kebal terhadap penyakit
dengan memasukkan vaksin
ke dalam tubuh manusia
tujuan pemberian imunisasi
untuk menurunkan angka kematian
dan kebal terhadap penyakit
adapun cara pemberian imunisasi
dengan disuntik atau diteteskan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.12 pemberian imunisasi pada bayi

berikut ini contoh imunisasi
- bcg untuk mencegah penyakit tbc
- polio untuk mencegah kelumpuhan
- tt agar kebal terhadap tetanus
- campak untuk mencegah penyakit campak
- dpt agar kebal dari difteria pertusis dan tetanus
- hepatitis agar tahan dari penyakit hepatitis

imunisasi diberikan kepada

- bayi usia 0 sampai 11 bulan
- anak kelas 1 dan 6 sd
- calon pengantin wanita
- wanita usia subur dan ibu hamil

tugas

ayo kita bertanya

cobalah bertanya pada ayah atau ibumu
imunisasi apa saja yang telah diberikan
sejak kamu lahir sampai sekarang
tanyakan juga manfaatnya bagimu
jika perlu lihatlah pada kms mu
yang mungkin masih tersimpan
karena dalam kartu menuju sehat
terdapat jadwal pemberian imunisasi

rangkuman

kuku jari tangan dan kaki
harus selalu dijaga kebersihannya
caranya dengan memotong kuku seminggu sekali
dan rajin mencuci kaki dan tangan
agar kuku jadi pendek dan bersih
kuku tangan yang panjang dan kotor
bisa menyebabkan sakit diare

kebersihan kulit badan bisa dijaga dengan mandi
mandi dengan sabun mandi dan air yang bersih
mandi sebaiknya dua kali sehari
adapun kulit kepala dapat dibersihkan
dengan keramas dua kali seminggu

imunisasi diberikan agar tubuh kita
kebal terhadap penyakit tertentu
imunisasi sangat penting bagi kesehatan
jadi tidak boleh ditinggalkan

refleksi

jika kamu sudah memahami bab ini
berarti kamu sudah bisa mempraktikkan
menjaga kebersihan kuku dan kulit
serta memahami pentingnya imunisasi
namun jika kamu belum paham
ulangi belajar bab ini dari awal

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 kuku jari kaki ada ....
a lima b sepuluh c dua puluh
2 kuku jari tangan harus bersih dan ....
a pendek b panjang c dikutek

3 menjaga kebersihan diri itu ... penting
   a sedikit   b tidak   c sangat
4 kuku jari yang panjang harus ....
   a dipotong   b dihias   c dibiarkan
5 kulit badan dibersihkan dengan ....
   a dibasuh   b dilap   c mandi
6 agar bersih kita keramas pakai ....
   a detergen   b sampo   c sabun
7 habis mandi badan terasa ....
   a pegal   b segar   c sakit
8 manfaat imunisasi untuk ... tubuh
   a kebersihan   b kekebalan   c keindahan
9 imunisasi tt agar kebal dari penyakit ....
   a cacar   b tuberkulosis   c tetanus
10 imunisasi diberikan dengan disuntikkan dan ....
   a diteteskan   b diminum   c dioleskan

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 bagaimana cara menjaga kebersihan kuku
2 bagaimana cara menjaga kesehatan kulit
3 apa akibat tidak menjaga kebersihan kulit kepala
4 mengapa kita harus diimunisasi
5 penyakit apa yang bisa dicegah dengan imunisasi

◆ *mari praktikkan kegiatan berikut*

bawalah alat pemotong kuku atau gunting kecil
praktikkan cara memotong kuku di sekolah
lakukan dengan pengawasan dan bimbingan gurumu

bab

6 permainan dan olahraga

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- permainan jalan dan lari
- permainan loncat dan lompat
- meniru gerak binatang
- permainan kelompok
- permainan memutar
- permainan menekuk
- permainan mengayun
- permainan menangkap

pada sore hari di rumah
apa yang kamu lakukan
apakah kamu hanya berdiam diri saja
sore hari bisa diisi dengan bermain
bersama teman teman sebaya
agar kamu kenal dan bisa akrab
dengan anak anak tetanggamu

sumber akumassa.files.wordpress.com [8 juni 2009]

gambar 6.1 anak anak bermain bersama

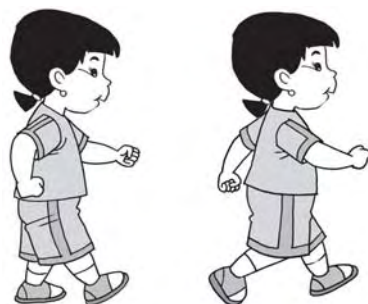
pada bab ini kita akan belajar
mengenai permainan dan olahraga
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- permainan jalan lari dan lompat
- permainan memutar mengayun dan menekuk
- permainan menangkap benda

permainan jalan lari dan lompat

gerak jalan lari dan lompat
telah dipelajari pada bab 1
sekarang kita akan belajar permainan
yang memadukan ketiga gerak dasar tersebut

agar lebih lincah dan tangkas
kita belajar dulu gerakan dasar
dengan berjalan berbelok belok
serta jalan biasa dan jalan cepat
jalan berbelok belok dilakukan
dengan jalan ke berbagai arah

gerak jalan ada bermacam macam
contohnya jalan biasa
dan jalan cepat
jalan biasa adalah jalan santai
jalan cepat dengan langkah cepat
dan ayunan tangan yang cepat

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.2 jalan biasa dan jalan cepat

setelah kita belajar gerak dasar
ayo kita mulai belajar permainan

menirukan gerakan binatang

menirukan kuda sedang lari

gerak meniru kuda berlari
dilakukan dengan bebas
boleh lari ke berbagai arah
dengan berbagai gerak lari
boleh dengan loncat loncat
atau lari bolak balik
boleh juga lari mengangkat paha

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.3 gerak meniru kuda berlari

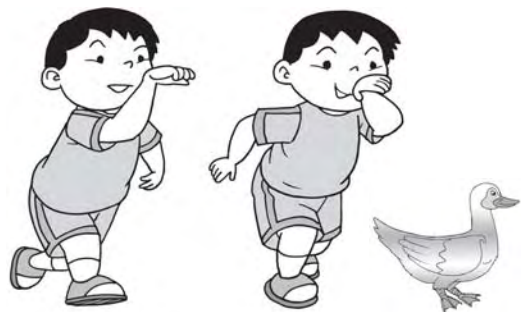
lari menirukan gerakan kelinci

apakah kamu suka kelinci
bagaimana kelinci bergerak
kelinci yang sedang berlari
kedua tangan dan kakinya
bergerak berganti ganti
kelihatannya seperti meloncat
lihatlah pada gambar

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.4 gerak meniru kelinci lari

lari menirukan itik

pernahkah kamu melihat itik
bagaimana cara itik berlari
lari itik tidak bisa cepat
jika kamu ingin meniru lari itik
caranya badan dicendungkan
lutut ditekuk sedikit
tangan bebas berekspresi

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.5 gerak meniru itik berlari

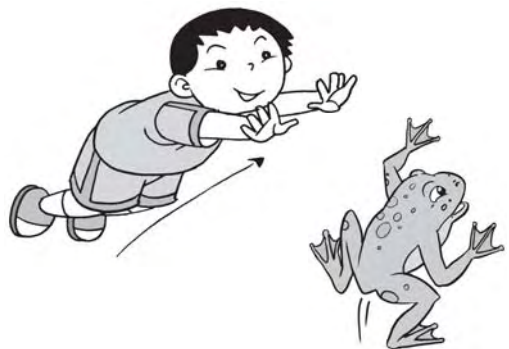
menirukan burung terbang

burung terbang di angkasa
sukakah kamu melihatnya
sekarang kita akan belajar
meniru gerak burung terbang
arah kaki boleh bebas
langkahnya juga boleh bebas
lengan lurus ke samping
gerakkan lenganmu naik turun
seperti sayap burung terbang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.6 gerak meniru burung terbang

menirukan katak meloncat

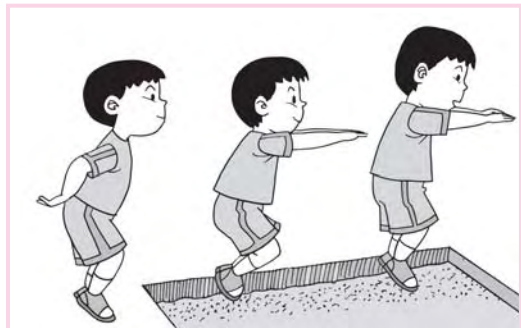
cara meniru katak meloncat
sikap jongkok seperti katak
kedua tangan bertumpu di tanah
pandangan ke depan
mendengar aba aba mulai
lalu meloncat seperti katak
latihan meloncat seperti katak
lakukan dengan berulang ulang

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.7 gerak meniru katak meloncat

permainan melompat dan meloncat

gerak loncat dan lompat
bisa dilakukan dengan berbagai permainan
lompat adalah bergerak dengan menumpu 1 kaki
adapun loncat adalah gerakan melompat
dengan dua kaki bersamaan
ayo kita pelajari contoh permainannya

meloncat ke bak pasir

permainan loncat ke bak pasir
dimulai dari gerak lari
setelah sampai garis batas
tolakkan kedua telapak kaki
bagian depan sampai ibu jari
mendarat dengan kedua kaki
gerak lengannya menyesuaikan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.8 meloncat ke bak pasir

melompat melewati rintangan

melompat melewati rintangan lebih susah
karena di depan ada rintangan
kamu harus lebih hati hati
tidak boleh terkena rintangan
kamu harus menolak kuat kuat
waktu mendarat lutut mengeper
tidak boleh kaku biar tidak sakit
jika kamu menyentuh rintangan
coba ulangi sekali lagi
jangan takut untuk mencoba

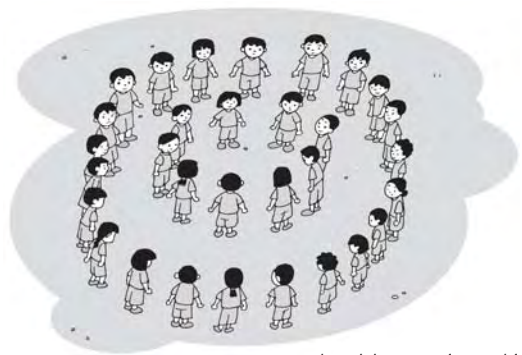
sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.9 melompat melewati rintangan

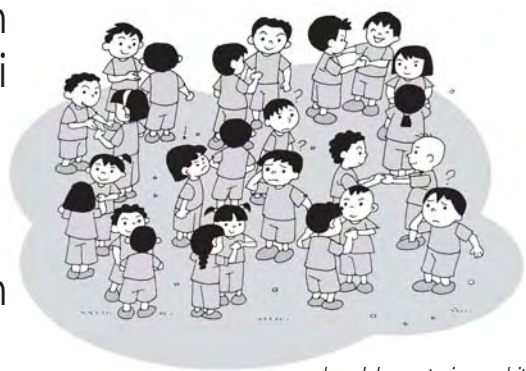
contoh permainan kelompok

permainan akan lebih menyenangkan
jika dilakukan dengan teman teman
ayo kita pelajari beberapa contohnya

permainan mencari pasangan

cara bermain permainan ini
dengan membuat dua lingkaran
lingkaran besar dan kecil
lingkaran kecil ada di dalam
setelah terbentuk dua lingkaran
anak anak berjalan pelan
dalam lingkaran masing masing
dengan arah berlawanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.10 anak anak membentuk 2 lingkaran

anak lingkaran luar jalan ke kanan
anak lingkaran dalam jalan ke kiri
setelah ada aba aba peluit
semua anak berhenti berjalan
dan lari mencari pasangan
anak yang tidak dapat pasangan
mendapat hukuman menyanyi

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.11 anak anak mencari pasangan

permainan hitam hijau

permainan hitam hijau bertujuan melatih
ketangkasan dan kecepatan gerakmu
adapun cara memainkan permainan ini

dengan membuat dua regu
regu hitam dan regu hijau
setiap regu berdiri berbaris
membelakangi regu lainnya
setiap regu bersiap siap
mendengar perintah pak guru

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.12 setiap regu berbaris saling membelakangi

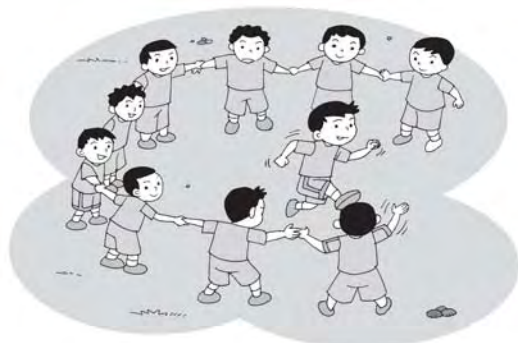
jika pak guru menyebut hitam
maka regu hitam lari
dikejar regu hijau
dan jika pak guru menyebut hijau
maka regu hijau lari
dikejar oleh regu hitam
lakukan permainan dengan tertib

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.13 ada regu yang lari dan mengejar

permainan menjala ikan

permainan menjala ikan dimainkan 2 regu
regu penjala dan regu ikan
salah satu anggota regu ikan
berada di tengah lingkaran
dikelilingi oleh regu penjala
dan regu ikan yang saling berpegangan
ikan yang berada di tengah
harus bisa lolos dari kepungan
melalui rangkaian tangan yang terlepas

jika ikan berhasil meloloskan diri
maka regu ikan yang menang
jika ikan tertangkap regu penjala
saat akan meloloskan diri
regu penjala pemenangnya
lakukan permainan ini
dengan hati riang gembira
dengan posisi bergantian
antara regu ikan dan penjala

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.14 permainan menjala ikan

permainan memutar mengayun dan menekuk

gerak memutar mengayun dan menekuk
bisa digunakan dalam beberapa permainan
misalnya permainan lompat tali
permainan melompat sambil berputar
dan permainan engklek
ayo kita pelajari caranya

- ### lompat tali perorangan

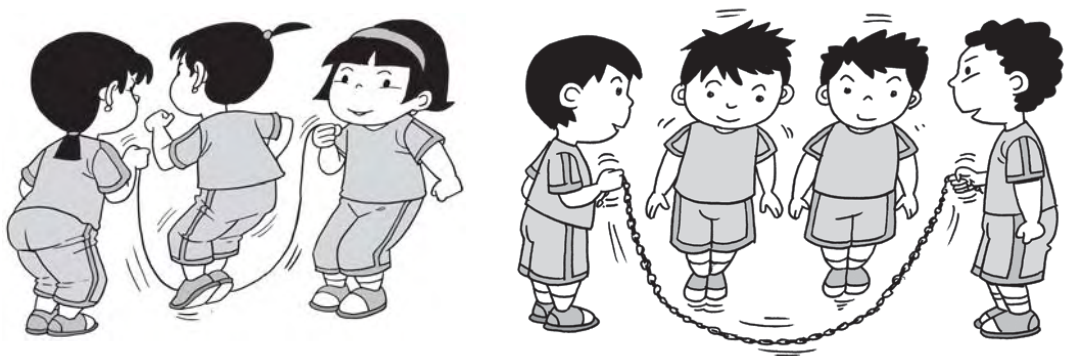
lompat tali melatih daya tahan
cara melompat tali perorangan
berdiri tegak kedua kaki rapat
tangan memegang ujung tali
letakkan tali di belakang badan
putar tali dari belakang badan
sebelum tali menyentuh tanah
kaki melompati tali
cobalah sampai kamu bisa

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.15 lompat tali perorangan

lompat tali beregu

agar lebih ramai dan menyenangkan
lompat tali bisa dilakukan beregu
permainan ini bisa melatih kekompakan
dan kerja sama dengan teman

lompat tali beregu bisa dimainkan
dengan tiga empat atau lima orang
tergantung kemampuan kamu
awalnya dua anak memegang ujung tali
anak yang lain berbaris di samping
lalu tali diputar pelan
satu per satu anak mencoba masuk
ke dalam putaran tali itu
gerakannya sama dengan lompat perorangan
semakin lama putaran tali dipercepat

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.16 lompat tali beregu

permainan engklek

engklek adalah gerak berjalan
dengan menggunakan satu kaki

buatlah kotak seperti pada gambar
ukuran lebar per kotak 50 cm
ukuran panjang juga 50 cm
engkleklah dengan kaki kiri
di kotak 6 istirahat sejenak
engklek dengan kaki kanan
kembali ke tempat semula
lakukan bergantian sesuai urutan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.17 permainan engklek

- **permainan meloncat dan berputar**

gerak meloncat bisa digabungkan
dengan gerakan berputar
caranya berdiri tegak kaki rapat
tangan dilipat di samping dada
loncat di tempat 3 hitungan
hitungan ke 4 berputar ke kiri
lalu loncat di tempat lagi
dan berputar ke arah kanan

sumber dokumentasi penerbit

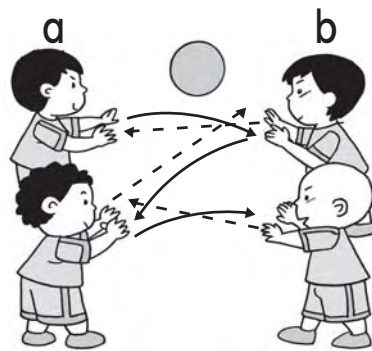
gambar 6.18 permainan meloncat dan berputar

permainan menangkap benda

benda apa saja yang bisa ditangkap
semua benda yang berwujud bisa ditangkap
contohnya bola mangga dan bendera

- **lempar tangkap bola beregu**

permainan ini dimainkan secara berkelompok
usahakan jumlah pemainnya genap
misalnya 4 6 8 dan seterusnya

buatlah dua kelompok a dan b
yang saling berhadapan
lakukan lempar tangkap bola
dengan arah seperti pada gambar
bola tidak boleh jatuh
kelompok yang menjatuhkan bola
dianggap kalah

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.19 lempar tangkap bola beregu

melompat dan menangkap sapu tangan

cara melakukan permainan ini
pak guru berdiri di bak pasir
dengan memegang sapu tangan
anak anak berbaris ke belakang
satu per satu lari ke depan
setelah sampai depan bak pasir
lompat menangkap sapu tangan
lakukan secara bergiliran

sumber dokumentasi penerbit

gambar 6.20 melompat dan menangkap sapu tangan

tugas

sekarang coba kamu praktikkan
permainan permainan berikut ini
- permainan meniru lari binatang
- permainan lempar tangkap bola beregu
- permainan melompati rintangan
- permainan mencari pasangan

lakukan permainan ini bersama teman temanmu
mintalah bantuan gurumu
untuk mengawasi dan mengatur permainannya

rangkuman

agar olahraga dapat lebih menyenangkan
bisa dilakukan dalam bentuk permainan
contohnya meniru berbagai gerak binatang
seperti kuda kelinci itik burung dan katak
gerak loncat dan lompat ada berbagai macam
seperti meloncat ke bak pasir
dan melompat melintasi rintangan

olahraga bisa dijadikan permainan berkelompok
seperti permainan mencari pasangan
permainan hitam hijau dan menjala ikan

gerak memutar mengayun dan menekuk
bisa dilakukan dengan lompat tali
baik perorangan maupun berkelompok
adapun gerak menangkap benda
bisa dimainkan dengan permainan
lempar tangkap bola dan menangkap sapu tangan

refleksi

apakah kamu sudah bisa mempraktikkan
permainan dalam bab ini
jika kamu sudah bisa
maka kekuatan daya tahan dan
kelincahanmu akan dapat terlatih
namun jika kamu belum memahaminya
silakan belajar dari awal lagi

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 tidak curang dalam bermain berarti ....
a bijaksana b adil c jujur
2 contoh permainan berkelompok adalah ....
a permainan hitam hijau
b permainan balap karung
c permainan holahop
3 permainan yang tidak terdapat gerak lompat adalah ....
a lompat tali
b balap karung
c mencari pasangan
4 lari meniru lari itik badan di ....
a bungkukkan b tegakkan c cendungkan
5 meniru kodok lompat badan ....
a bertumpu di tanah
b diangkat ke atas
c di samping badan
6 lompat dan mendarat di bak pasir dengan ....
a badan b satu kaki c dua kaki
7 olahraga beregu dapat melatih ....
a kedisiplinan b kekompakan c kekuatan
8 permainan hitam hijau bertujuan melatih ....
a ketangkasan dan kecepatan
b kekuatan dan kelincahan
c kerja sama

9 dalam lompat menangkap sapu tangan
sapu tangan dipegang oleh ....
a teman b guru c orang tua

10 melompat pada waktu tali ... menyentuh tanah
a belum b baru c sudah

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 apakah manfaat kerja sama dalam permainan
2 silakan menyebutkan contoh permainan beregu
3 bagaimana cara meniru lari kelinci
4 lompat tali dapat melatih apa
5 silakan menyebutkan binatang yang dapat meloncat

◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	olahraga permainan sangat menyenangkan			
2	lompat dan loncat dapat membuat cedera			
3	olahraga harus dengan pengawasan guru			
4	aku sangat suka pelajaran olahraga			
5	dengan teman tidak boleh bermusuhan			

bab

7 sikap tubuh dalam berbagai posisi

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- sikap tubuh
- duduk bersila dan selonjor
- duduk bersimpuh
- duduk di kursi
- berbaring telentang
- berbaring telungkup
- berbaring miring
- sikap jalan dan lari

bagaimana sikapmu ketika duduk
tahukah kamu bahwa sikap badan
dapat memengaruhi bentuk tubuhmu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.1 sikap duduk membungkuk bisa memengaruhi susunan tulang

jika kamu suka duduk membungkuk
lama lama punggungmu bisa membungkuk
makanya bersikaplah dengan benar

pada bab ini kita akan belajar
sikap tubuh dalam berbagai posisi
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- sikap tubuh saat duduk
- sikap tubuh saat berbaring
- sikap tubuh saat jalan dan lari

sikap tubuh dalam posisi duduk

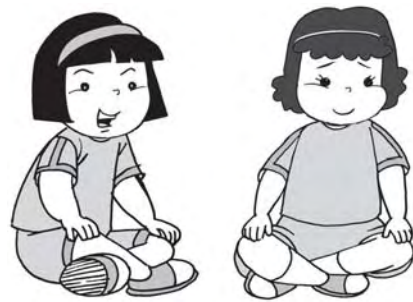
apakah yang dimaksud duduk
menurut kamus besar bahasa indonesia
duduk adalah meletakkan tubuh
dengan bertumpu pada pantat
sikap duduk bermacam macam
ada duduk di lantai
ada juga duduk di kursi
ayo kita pelajari bersama

sikap duduk di lantai

apakah kamu suka duduk di lantai
orang menyebutnya duduk lesehan
duduk di lantai biasanya dilakukan
saat ada acara atau pertemuan
misalnya arisan atau acara ulang tahun
bagaimana sikap duduknya yang baik
ayo kita belajar caranya

duduk bersila

duduk bersila adalah sikap duduk
dengan kaki terlipat bersilang di depan

duduk bersila dilakukan dengan
duduk tegak kedua bahu datar
tegakkan kepala dan badanmu
pandangan lurus ke depan
seluruh sendi jangan kaku
kedua kaki disilangkan di depan
letakkan tangan di atas lutut

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.2 duduk bersila

duduk selonjor

selonjor adalah sikap duduk
dengan kedua kaki diluruskan ke depan

cara melakukan gerakan ini
lakukan posisi duduk tegak
luruskan kedua kakimu ke depan
jaga agar kakimu tetap lurus
luruskan lengan di samping badan
badan rileks atau tidak kaku

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.3 duduk selonjor

duduk bersimpuh

bersimpuh adalah cara duduk
dengan kedua kaki dilipat
ke belakang untuk tumpuan
berikut ini cara melakukannya
lipat kedua kakimu ke belakang
lalu dudukilah telapak kakimu
kedua tangan di atas paha
ulangi sampai kamu bisa

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.4 duduk bersimpuh

sikap duduk di kursi

kursi adalah tempat duduk yang berkaki
jadi saat duduk di kursi
berarti kita duduk di atas
dengan kaki berjuntai ke bawah
ada bermacam macam sikap duduk
tergantung kegiatan yang dilakukan

duduk di kursi tanpa sandaran

cara duduk di kursi tanpa sandaran
adalah sebagai berikut
tegakkan badan punggung lurus
pandangan ke depan
semua sendi tidak boleh kaku
kedua kaki menapak di lantai
tangan diletakkan di paha

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.5 duduk dikursi tanpa sandaran

duduk di kursi sambil menulis

saat duduk sambil menulis
jarak mata dengan buku
kira kira 30 sentimeter
duduklah dengan badan tegak
semua sendi jangan kaku
kedua kaki menapak di lantai
kepala dan muka tidak miring
pandangan mata ke buku
dada tidak menyentuh meja

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.6 duduk di kursi sambil menulis

duduk di kursi sambil membaca

ketika duduk sambil membaca
letakkan tanganmu di atas meja
dada jangan menyentuh meja
kepada tidak miring
pandangan ke buku bacaan
jarak mata dengan buku
kira kira 30 sentimeter
adapun letak buku sejajar meja
kedua kaki menapak di lantai

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.7 duduk di kursi sambil membaca

duduk di kursi dengan bersandar

cara duduk bersandar di kursi
adalah sebagai berikut
duduklah dengan posisi tegak
pandangan ke depan
keadaan punggung lurus
dan bersandarlah pada kursi
semua sendi tidak kaku
kedua kaki menapak di lantai

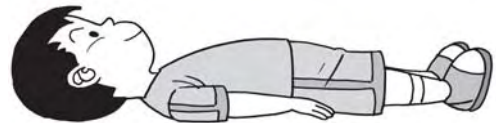
sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.8 duduk bersandar di kursi

sikap tubuh dalam posisi berbaring

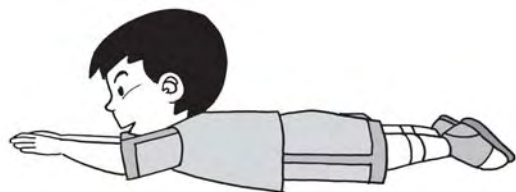
bagaimanakah posisi berbaring itu
berbaring sama dengan tidur tiduran
dengan badan diluruskan di pembaringan
berbaring bisa dilakukan di beberapa tempat
seperti lantai atau tempat tidur
ayo kita belajar gerakan berbaring

berbaring telentang

apakah berbaring telentang itu
telentang adalah sikap berbaring
bagian dada menghadap atas
rebahkan badanmu di matras
dengan bagian dada di atas
kaki lurus menempel di lantai
lengan lurus di samping badan
pandangan mata ke atas

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.9 berbaring telentang

berbaring terlungkup

telungkup disebut juga tengkurap
telungkup adalah sikap berbaring
dengan bagian perut di bawah
kedua kaki lurus ke belakang
telapak kaki menghadap belakang
kedua tangan lurus ke depan
kepala sedikit diangkat
pandangan mata ke depan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.10 berbaring telungkup

berbaring miring ke kiri

miring disebut juga condong
cara berbaring miring ke kiri
tubuh sebelah kiri di bawah
kaki kiri di bawah dan lurus
kaki kanan di atas kaki kiri
lengan kanan di atas paha
lengan kiri sebagai tumpuan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.11 berbaring miring ke kiri

- **berbaring miring ke kanan**

cara berbaring miring ke kanan
adalah sebagai berikut
kanan tubuh ada di bawah
lengan kanan sebagai tumpuan
lengan kiri di atas paha kiri
kaki kanan di bawah lurus
kaki kiri di atas kaki kanan

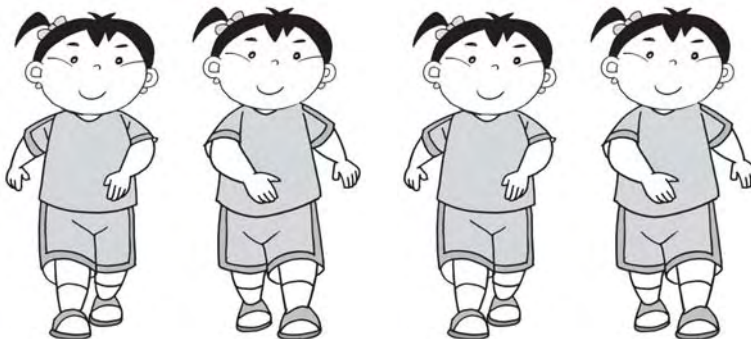
sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.12 berbaring miring ke kanan

sikap tubuh dalam posisi berjalan

saat berjalan tubuh kita harus benar
agar tidak mudah capek dan enak dilihat
ayo kita pelajari caranya

- **sikap berjalan ke depan**

berjalan itu mudah hanya melangkahkan kaki
tapi harus dilakukan dengan benar
badan harus tegak pandangan ke depan
perut rata dengan dada
kedua lengan mengayun di samping badan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.13 sikap jalan ke depan

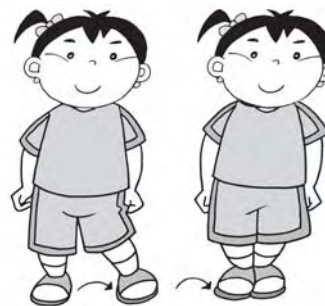
sikap berjalan ke samping kanan

berjalan ke samping kanan
angkat kaki kanan dahulu
lalu langkahkan ke kanan
kemudian angkat kaki kiri
dan langkahkan ke kanan
pandangan lurus ke depan
jaga agar badan tetap tegak

sumber dokumentasi penerbit

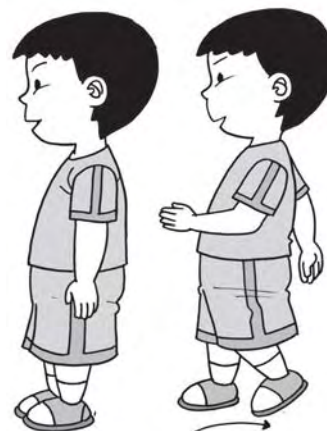
gambar 7.14 sikap jalan ke samping kanan

sikap berjalan ke samping kiri

saat berjalan ke samping kiri
angkat kaki kiri dahulu
lalu langkahkan ke samping kiri
kemudian angkat kaki kanan
dan langkahkan ke kiri
pandangan lurus ke depan
badan tetap tegak

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.15 sikap jalan ke samping kiri

sikap berjalan ke belakang

berjalan ke arah belakang
disebut juga jalan mundur
melakukannya harus hati hati
karena kita tidak melihat
apa yang ada di belakang kita
langkahkan kaki kirimu dahulu
lalu angkat kaki kanan
posisi badan tetap tegak
ayunkan kedua lenganmu
seirama langkah kaki

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.16 sikap jalan ke belakang

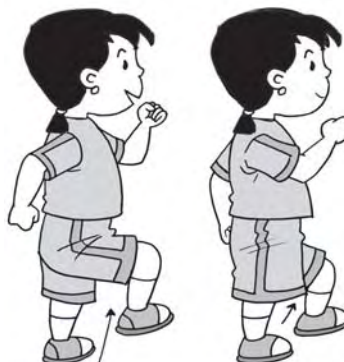
sikap berjalan dengan ujung kaki

berjalan dengan ujung kaki
disebut juga berjalan jinjit
angkat kedua tumitmu ke atas
sehingga bertumpu pada ujung kaki
lengan menjaga keseimbangan
melangkah pelan pelan bergantian
lakukan jalan jinjit berkelompok
menempuh jarak 10 meter

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.17 sikap jalan dengan ujung kaki

sikap berjalan di tempat

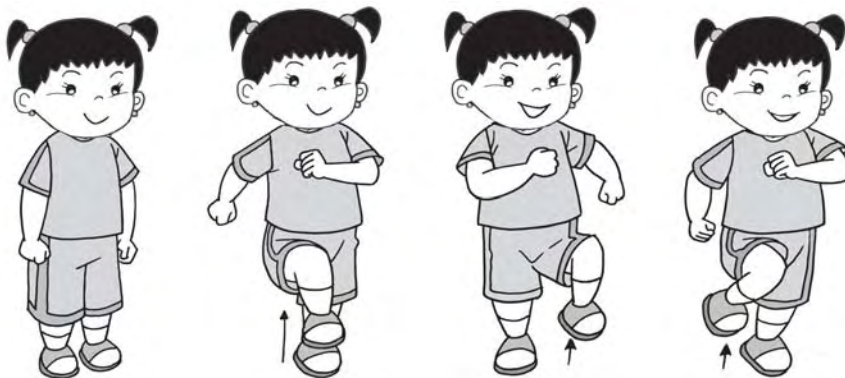
latihan jalan di tempat
akan lebih bersemangat
dengan aba aba
satu ... dua ... satu ... dua
angkat paha rata air
lengan diayun ke arah dagu
pandangan tetap ke depan
lakukan jalan di tempat

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.18 sikap jalan di tempat

sikap tubuh dalam posisi berlari

setiap orang pasti pernah berlari
tapi berlari harus dilakukan dengan benar
agar gerakan kita berirama
dan tidak membuang banyak tenaga
ayo kita pelajari caranya

● sikap berlari di tempat

saat lari di tempat
sikap badan tegap
pandangan ke depan
tangan dikepalkan di depan dada
kaki kiri dan kaki kanan
melayang dan mendarat bergantian
setiap kali mendarat cepat ditolakkan lagi
lutut sedikit diangkat

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.19 sikap lari di tempat

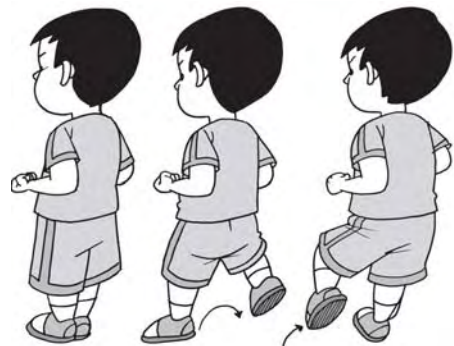
● sikap berlari ke depan

saat lari ke depan
badan dicondongkan ke depan
pada waktu lari kaki melayang
saat mendarat di tanah
kaki cepat ditolakkan
lengan diayun di samping badan
jangan lupa atur pernapasan
agar kamu tidak cepat lelah

sumber dokumentasi penerbit

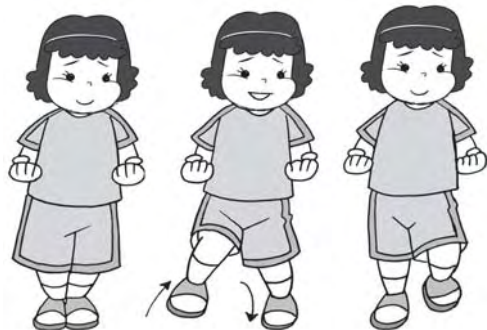
gambar 7.20 sikap lari ke depan

sikap berlari ke samping kanan

saat lari ke samping kanan
sikap badan berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
tangan dikepalkan di depan dada
kaki badan dan kepala lurus
kaki kanan ditolakkan ke kanan
dengan cepat dan ringan
diikuti dengan kaki kiri

sumber dokumentasi penerbit

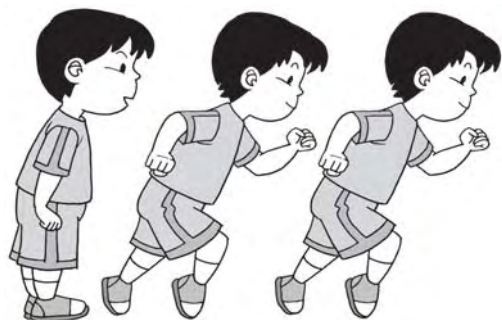
gambar 7.21 sikap lari ke samping kanan

sikap berlari ke samping kiri

saat lari ke samping kiri
sikap badan berdiri tegak
pandangan mata lurus ke depan
tangan dikepalkan di depan dada
kaki badan dan kepala lurus
kaki kiri ditolakkan ke kiri
diikuti dengan kaki kanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.22 sikap lari ke samping kiri

sikap berlari dengan ujung kaki

tolakan lari dengan ujung kaki
dilakukan dengan ujung kaki
mirip dengan jalan jinjit
ujung kaki yang menapak tanah
lakukan gerakan dengan cepat
tetap jaga keseimbangan
agar kamu tidak terjatuh

sumber dokumentasi penerbit

gambar 7.23 sikap lari dengan ujung kaki

tugas

isilah titik titik di bawah ini

1 duduk membungkuk bisa membuat punggung ....
2 agar tulang kuat harus banyak makan ....
3 duduk bersimpuh bertumpu pada ....
4 jalan dengan ujung kaki disebut juga ....
5 dalam lari pernapasan diatur agar ....

rangkuman

sikap tubuh kita saat beraktivitas
memengaruhi bentuk badan kita
sikap duduk harus dilakukan dengan baik
begitu pula sikap ketika berbaring
sikap tubuh saat bergerak
juga harus dilakukan dengan baik
contohnya saat berjalan dan berlari

refleksi

perubahan apa yang kamu alami
setelah belajar materi bab ini
jika kamu telah memahami materinya
kamu sudah dapat mengatur sikap tubuhmu
sehingga susunan tulangmu tetap terjaga
dan kamu tidak mudah lelah

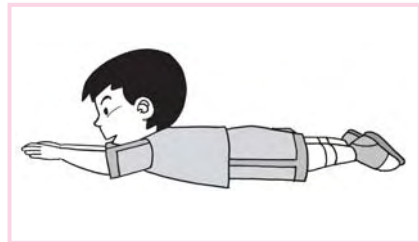
latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ ***mari pilih jawaban yang tepat***

1. sikap tubuh pada posisi diam contohnya ....
   a lari   b jalan   c duduk
2. duduk meluruskan kaki ke depan disebut ....
   a selonjor   b bersimpuh   c bersila
3. ketika duduk bersimpuh posisi kaki ....
   a diluruskan
   b dilipat ke depan
   c dilipat ke belakang
4. gambar di samping posisi duduk ....

   a bersimpuh
   b bersila
   c kangkang
5. jarak membaca antara buku dan mata adalah ....
   a 20 cm   b 30 cm   c 40 cm
6. gambar di samping posisi berbaring ....

   a telentang
   b telungkup
   c miring

7. saat telungkup pandangan mata ke ....
   a bawah   b depan   c samping

8 saat kaki kiri ke depan
tangan kiri diayun ke ....
a samping
b depan
c belakang

9 tolakan saat lari dengan ujung kaki menggunakan ....
a ujung kaki
b telapak kaki
c tumit

10 pada waktu lari kaki ....
a diangkat
b melayang
c merapat

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 silakan menulis tiga sikap duduk di lantai
2 bagaimana cara duduk di kursi sambil menulis
3 bagaimana cara berbaring miring ke kanan
4 bagaimana sikap yang baik saat berjalan
5 mengapa lari harus dilakukan dengan benar

◆ *mari praktikkan gerakan gerakan berikut*

praktikkan sikap tubuh yang baik pada posisi
- duduk di lantai dan di kursi
- berbaring di matras
- berjalan dan berlari

lakukan kegiatan ini bersama teman temanmu
mintalah gurumu sebagai pembimbing dan pengawas

bab

8

senam lantai sederhana

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal
- senam lantai sederhana
- gerak pelemasan
- gerak peregangan
- kegiatan pemanasan

apakah kamu tahu yang dimaksud keseleo
mengapa keseleo bisa terjadi
keseleo adalah terkilir atau salah urat
yang bisa terjadi karena melakukan aktivitas
tanpa melakukan pemanasan lebih dulu
kamu tidak mau keseleo bukan
makanya belajarlah pelemasan dan peregangan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.1 melakukan olahraga tanpa pemanasan bisa menyebabkan cedera

pada bab ini kita akan belajar
gerakan senam lantai sederhana
berupa gerakan senam dengan alat
serta gerakan pelemasan dan peregangan
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan
- gerakan senam dengan alat sederhana
- gerakan pelemasan dan peregangan

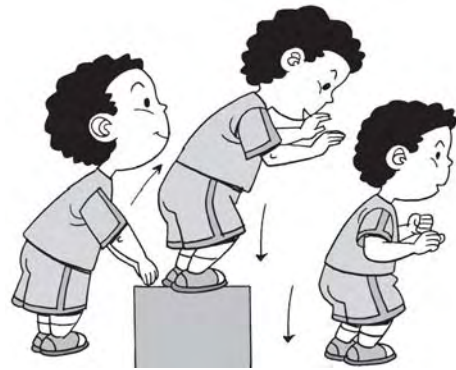
senam dengan alat sederhana

tahukah kamu yang dimaksud senam
dalam buku petunjuk olahraga senam dikatakan bahwa
senam adalah bentuk latihan tubuh
untuk meningkatkan daya tahan kekuatan
kelentukan kelincahan koordinasi dan kontrol tubuh
senam ada bermacam macam
ada senam lantai senam irama
senam kesegaran jasmani dan sebagainya

senam bisa dilakukan tanpa alat
tapi bisa juga dengan alat
alat dalam senam misalnya peti lompat
pita gawang dan kuda pelana
ayo kita pelajari beberapa senam lantai
dengan bantuan alat sederhana

meloncat di atas kotak

sebagai latihan awal senam lantai
kita bisa menggunakan alat kotak
kotak yang terbuat dari kayu

cara melakukan gerakan ini
sikap awal naik ke kotak
tangan menumpu di kotak
kedua kaki diangkat bersama
lalu berdiri di atas kotak
meloncat dari atas peti
saat meloncat badan tegak
dan kedua kaki rapat lurus
saat mendarat dua kaki ngeper

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.2 meloncat di atas kotak

mintalah gurumu untuk mengawasi
jika kamu mengalami kesulitan
kamu tinggal minta petunjuk gurumu
jangan lupa lakukan gerakan ini
bergantian dengan teman temanmu

meloncati bangku panjang

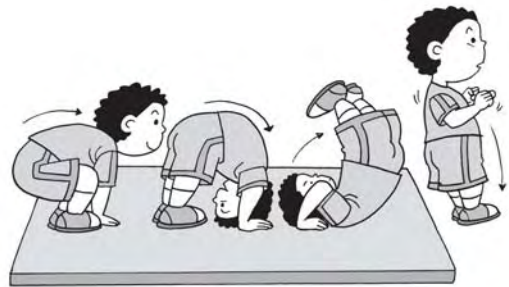
alat yang digunakan pada gerakan ini
adalah bangku panjang yang tidak tinggi
seperti terlihat dalam gambar
latihan ini melatih kekuatan dan kelincahan

siapkan tiga bangku panjang
yang diletakkan berjajar
dengan jarak dua meter
gerakan awalnya jalan pelan
melompati bangku pertama
mendarat dengan dua kaki
lalu bangku kedua dan ketiga
lakukan bergantian dengan teman

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.3 meloncati bangku panjang

berguling ke depan dengan bantuan

sikap awal duduk jongkok
kedua telapak tangan
menempel pada matras
angkat pinggul ke atas
dagu rapatkan ke dada
gulingkan badanmu ke depan
luruskan kedua kakimu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.4 guling depan

jika kamu takut melakukannya
mintalah bantuan teman
berikut cara memberikan bantuan
duduk menolak pada kedua lutut
pegang bagian belakang kepala
dorong punggung saat akan duduk
angkat panggul dan tempatkan
tangan di sisi kedua paha
bantulah menekuk kepala
dan menempatkan di lantai
di antara kedua lengan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.5 guling ke depan dengan bantuan teman

peregangan dan pelemasan

peregangan dan pelemasan termasuk pemanasan
pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan
pemanasan berguna menaikkan suhu badan
melancarkan pernapasan dan melemaskan badan
serta menyiapkan badan untuk bergerak
sehingga kita tidak mudah mengalami cedera

gerakan pelemasan dan peregangan
dapat langsung kita rasakan manfaatnya
pelemasan membuat badan kita
mudah dilentukkan atau tidak kaku
gerakan peregangan dapat melepaskan penat
contoh gerakannya adalah

- meluruskan kaki tangan dan badan
- mengulurkan tangan atau kaki

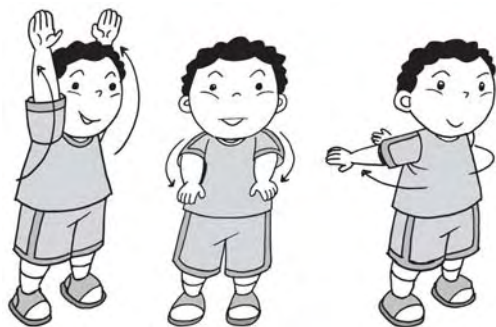
● peregangan dan pelemasan otot leher

ayo melatih otot leher
diawali dengan kedua kaki kangkang
tangan memegang pinggang
gelengkan kepala ke kiri 2 kali
lalu gelengkan ke kanan 2 kali
tundukkan kepala 2 kali
dan tengadahkan kepala 2 kali
lakukan dalam 2 x 8 hitungan

sumber dokumentasi penerbit

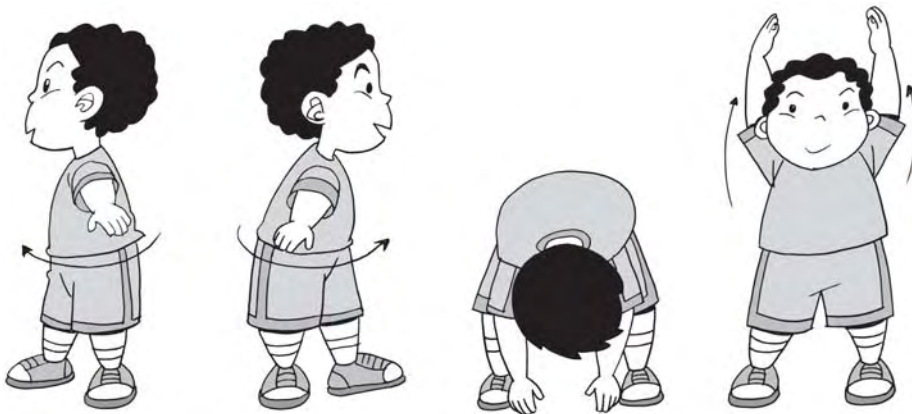
gambar 8.6 peregangan dan pelemasan otot leher

● peregangan dan pelemasan otot lengan

berdiri tegak kaki sedikit dibuka
gerakan dilakukan dalam 2 hitungan
dorong lengan ke atas
kembali ke posisi awal
dorong lengan ke depan
kembali ke posisi awal
dorong lengan ke belakang
kembali ke posisi awal
lakukan dalam 2 x 6 hitungan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.7 peregangan dan pelemasan otot lengan

peregangan dan pelemasan otot pinggang

latihlah otot pinggangmu dengan cara berikut
berdiri tegak kedua kaki kangkang
kedua lengan direntangkan ke samping
pandangan ke depan
liukkan badan ke kiri 2 kali
liukkan badan ke kanan 2 kali
bungkukkan badan ke depan 2 kali
lentingkan badan ke belakang 2 kali
lakukan dalam 2 x 8 hitungan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.8 peregangan dan pelemasan otot pinggang

peregangan dan pelemasan otot kaki

ayo kita belajar melatih otot kaki
sikap awal duduk selonjor
luruskan kaki kanan ke samping kanan
tangan kanan menyentuh ujung kaki kanan
tahan posisi ini dalam 4 hitungan
lalu kembali ke posisi semula

luruskan kaki kiri ke samping kiri
tangan kiri menyentuh ujung kaki kiri
tahan posisi ini dalam 4 hitungan
lakukan dalam 2 x 8 hitungan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 8.9 peregangan dan pelemasan otot kaki

tugas

coba kamu praktikkan gerakan gerakan ini
- melompati 3 bangku panjang
- berguling ke depan dengan bantuan
- peregangan dan pelemasan otot otot

lakukan dengan bimbingan gurumu

rangkuman

senam adalah latihan untuk meningkatkan daya tahan
kekuatan kelenturan kelincahan koordinasi dan kontrol tubuh
senam dilakukan dengan alat dan tanpa alat
senam yang dilakukan dengan alat
contohnya melompat di atas kotak
melompati bangku panjang dan
berguling ke depan dengan bantuan

peregangan dan pelemasan termasuk pemanasan
yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan
agar kita terhindar dari kemungkinan cedera
peregangan dan pelemasan bisa dilakukan
untuk melatih otot leher otot tangan
otot pinggang dan otot kaki

refleksi

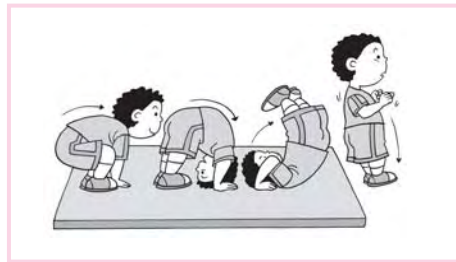
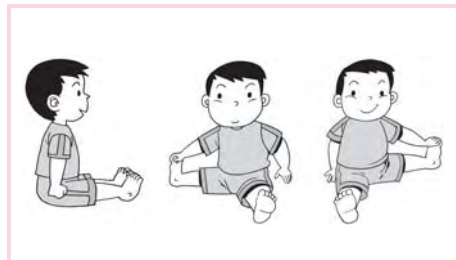
perubahan apa yang kamu dapatkan
setelah mempelajari bab ini
apakah kamu sudah bisa mempraktikkan
gerakan gerakan dalam bab ini
apakah kamu sudah merasakan manfaatnya
jika belum bisa pelajarilah lagi bab ini

latihan

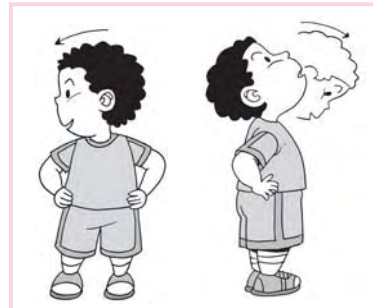
ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 sebelum olahraga sebaiknya melakukan ....
  a pendinginan
  b pemanasan
  c makan nasi
2 melompat di atas kotak melatih otot ....
  a kaki b tangan c badan

3 gerak guling ke depan menggunakan alat ....
   a matras
   b peti
   c tikar

4 tiga bangku panjang diletakkan dengan ....
   a berhimpitan
   b bertumpukan
   c diberi jarak
5 pada waktu berguling badan harus ....
   a tegang   b kaku   c lentur
6 peregangan otot tangan dengan gerakan ....
   a melempar
   b menangkap
   c mendorong
7 gambar di samping untuk melatih ....
   a otot punggung
   b otot leher
   c otot kaki

8 saat peregangan otot leher tangan memegang ....
   a pinggang   b kepala   c punggung
9 latihan untuk otot pinggang dilakukan dalam ... hitungan
   a 1 x 8   b 2 x 8   c 2 x 6
10 lari lari di tempat untuk ....
   a kelenturan
   b kelincahan
   c pemanasan

mari menjawab pertanyaan dengan tepat

1 silakan menyebutkan contoh senam lantai
2 mengapa kita harus percaya diri dalam berolahraga
3 bagaimana sikap awal berguling ke depan
4 apa manfaat pemanasan sebelum olahraga
5 bagaimana cara meregangkan dan melemaskan otot leher

mari mengemukakan pendapat

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	olahraga harus hati hati agar tidak cedera			
2	senam dilakukan kalau sempat saja			
3	senam lantai hanya cocok untuk cowok			
4	lebih menyenangkan senam diringi musik			
5	kepada orang tua harus hormat			

bab

9 senam irama

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- senam irama
- senam irama perorangan
- senam irama berpasangan
- senam irama berkelompok

apa yang kamu lakukan saat sedih
apakah kamu menangis atau murung
bersedih hati tidak baik untuk kesehatan
hiburlah diri agar hati jadi gembira
salah satu cara untuk menghibur diri
dengan menari atau senam irama
hatimu jadi senang dan tubuhmu sehat

sumber 1.bp.blogspot.com [10 juni 2009]

gambar 9.1 senam irama bisa menyenangkan hati

pada bab ini kita akan belajar
cara melakukan senam irama
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- senam irama secara perorangan
- senam irama secara berpasangan atau berkelompok

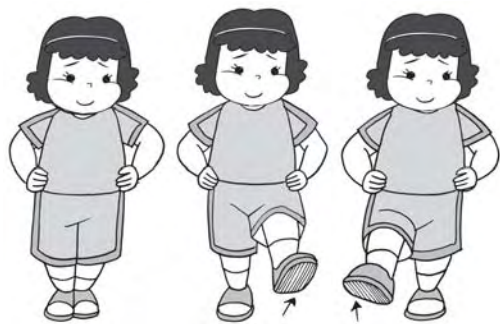
senam irama perorangan

iringan untuk mengiringi senam irama
bisa berupa musik dan lagu
atau bunyi bunyian yang lainnya
dengan melakukan senam irama
kita bisa bergerak dan berdendang
hati pun jadi senang dan riang
badan jadi sehat dan segar

senam irama yang dilakukan sendirian
disebut senam perorangan atau individu
senam ini bisa dilakukan sendiri di rumah
mari kita pelajari beberapa gerakannya

● melangkah mengikuti irama

agar gerakan indah dan serasi
gerakan harus sesuai dengan irama
sebelum menggunakan alat musik
coba iramanya dengan hitungan
berikut ini cara melangkah mengikuti irama
berdirilah tegak tangan di pinggang
kedua kaki rapat
pandangan ke depan

- hitungan 1 dan 2
  langkahkan kaki kiri ke depan
  tutup dengan kaki kanan
- hitungan 3 dan 4
  langkah kaki kanan ke depan
  tutup dengan kaki kiri
- hitungan 5 dan 6
  seperti hitungan 1 dan 2
- hitungan 7 dan 8
  seperti hitungan 3 dan 4

sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.2 melangkah mengikuti irama

kombinasi gerak kaki dan lengan berirama

kamu bisa menciptakan gerakan sendiri
berkreasi dengan gerakan yang indah
dengan diiringi musik atau lagu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.3 kombinasi gerak kaki dan lengan

berikut ini contoh kombinasi gerak
langkah kaki dan ayunan lengan
- dimulai berdiri tegak pandangan ke depan
- sikap awal jalan di tempat
- setelah mendengar aba aba
  gerakkan kaki dan lengan

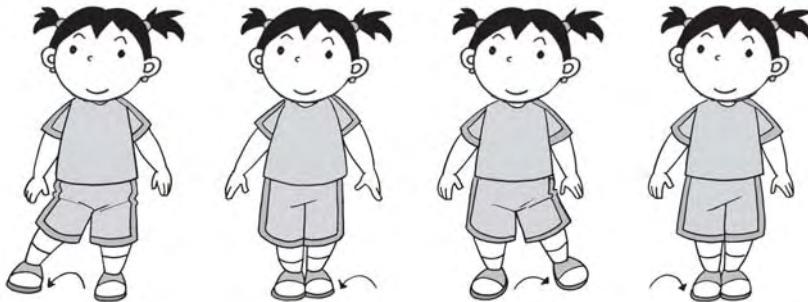
- kaki kiri melangkah ke depan
  lengan kanan dilipat di depan dada
  lengan kiri diayun ke belakang
  badan mengikuti gerak lengan dan kaki
- kaki kanan melangkah ke depan
  lengan kiri dilipat di depan dada
  lengan kanan diayun ke belakang
- lakukan dengan gerakan memutar
  ke kanan dan ke kiri

senam irama berpasangan atau berkelompok

hal yang harus diperhatikan
dalam senam irama bersama sama
adalah kekompakan gerakan tim
selain menyelaraskan gerak irama
harus memerhatikan kesamaan gerak tim
lakukan diskusi sebelum latihan
agar gerakmu tidak saling bertabrakan
ayo kita coba berlatih
gerakan senam berpasangan atau berkelompok

latihan 1

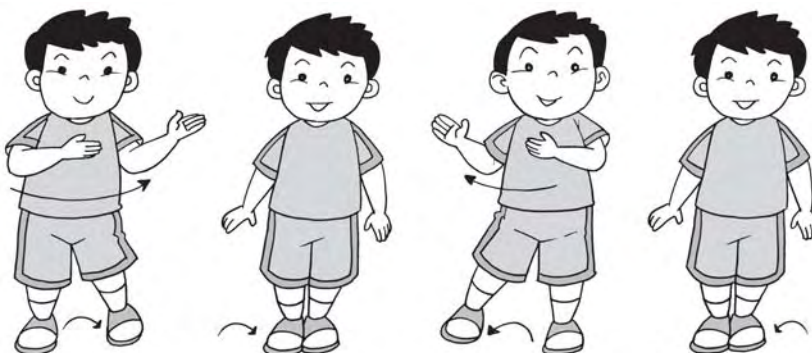
gerak ini untuk melatih kaki
dengan cara jalan ke samping
cara melakukan gerakan ini
- berdiri tegak pandangan ke depan
- langkahkan kaki kanan 2 langkah
  ke arah kanan

- langkahkan kaki kiri 2 langkah ke kiri
- ulangi gerakan langkah ini
  sampai kamu mahir melakukannya

sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.4 gerak langkah kaki ke samping

latihan 2

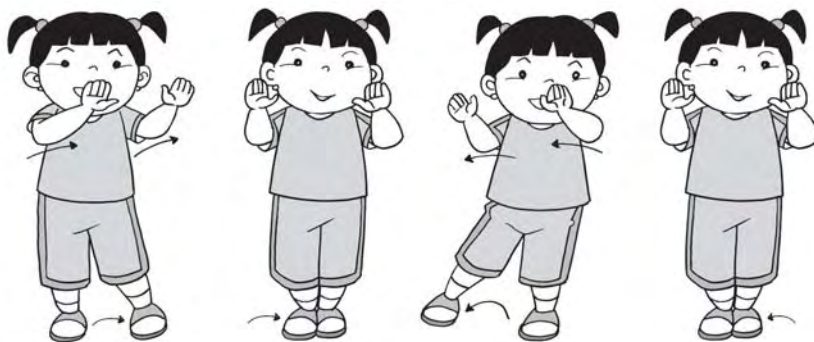
cara melakukan gerakan ini
berdiri ayunkan kedua lengan setinggi perut
bersamaan dengan gerakan kaki

- hitungan 1 dan 2
  ayunkan kedua lengan ke kiri
  bersamaan melangkahkan kaki ke kiri
- hitungan 3 dan 4
  ayunkan kedua lengan ke kanan
  bersamaan melangkahkan kaki ke kanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.5 gerak ayunan lengan dan langkah kaki

latihan 3

gerakannya hampir sama dengan latihan 2
hanya kedua lengan diangkat setinggi muka
cara melakukan gerakan ini
berdiri tegak pandangan ke depan
ayunkan kedua lengan setinggi muka
bersamaan langkah kaki ke samping

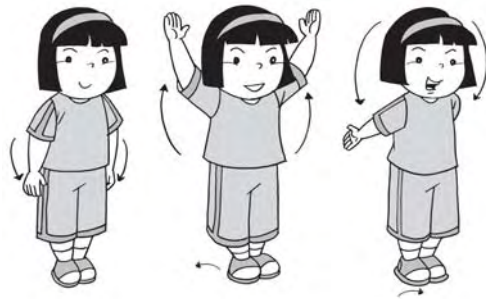
- hitungan 1 dan 2
  ayunkan kedua lengan ke kiri
  bersamaan langkah kaki ke kiri
- hitungan 3 dan 4
  ayunkan kedua lengan ke kanan
  bersamaan langkah kaki ke kanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.6 gerak lengan dan kaki

latihan 4

gerak mengayun lengan ke atas bawah
dan langkah kaki ke kiri kanan
dilakukan dengan cara berikut

- berdiri tegak pandangan ke depan
- hitungan 1 dan 2
  ayun lengan ke atas

- langkahkan kaki kiri ke kiri
- hitungan 3 dan 4
  ayun lengan ke bawah
  langkahkan kaki kanan ke kiri
- hitungan 5 dan 6
  ayun lengan ke atas
  langkah kaki kanan ke kanan
- hitungan 7 dan 8
  ayun lengan ke bawah
  langkahkan kaki kiri ke kanan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 9.7 gerak ayunan lengan

tugas

ayo lakukan senam irama
bersama teman temanmu
gerakannya bebas menurut kreasimu
sambil bergerak nyanyikan lagu ini

desaku yang kucinta

moderato ciptaan l manik

desaku yang kucinta
pujaan hatiku
tempat ayah dan bunda
dan handai tolanku
tak mudah kulupakan
tak mudah bercerai
selalu kurindukan
desaku yang permai

sumber dokumentasi penerbit

rangkuman

dalam melakukan senam irama
bisa diiringi dengan musik atau lagu
juga bunyi bunyian lainnya
senam irama dapat menyehatkan badan
dan dapat membuat hati senang

senam irama bisa dilakukan sendirian
atau berpasangan dan berkelompok
hal terpenting dalam senam irama
adalah menyesuaikan gerak dan irama
adapun dalam senam irama
yang dilakukan secara bersama sama
membutuhkan kekompakan dalam tim
serta kesusaian gerak dan irama

refleksi

apakah kamu sudah bisa
mempraktikkan gerakan senam irama
senam irama secara perorangan
serta secara berpasangan dan berkelompok
dengan iringan dan tanpa iringan musik
jika kamu sudah bisa melakukannya
berarti kamu telah menguasai bab ini
dan itu pantas kamu pertahankan

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1. dalam senam irama harus memerhatikan ....
   a suara b gerakan c aba aba
2. ketika menari pandangan ke ....
   a depan b atas c samping
3. gerak dalam senam irama harus selaras dengan ....
   a musik b waktu c ruangan
4. senam irama menggunakan alat ....
   a tikar b radio kaset c matras
5. senam secara rutin membuat badan ....
   a letih b sakit c sehat
6. gerakan yang sesuai irama akan ....
   a serasi b cocok c jelek
7. berjoget harus dilakukan dengan ....
   a semaunya b seenaknya c gembira
8. meliukkan badan berguna untuk melatih ....
   a kekuatan b kelenturan c kecepatan
9. gerak senam irama dilakukan dengan ....
   a kuat
   b luwes
   c lemah gemulai
10. senam irama dilakukan secara kelompok dan ....
    a perorangan b bersama c beregu

mari menjawab pertanyaan dengan tepat

1 apa yang digunakan untuk mengiringi senam irama

2 mengapa kita perlu bersenam irama
3 silakan menyebutkan manfaat senam irama
4 apakah yang dimaksud gerakan bebas berirama
5 apa yang harus dibina dalam senam berkelompok

mari mengemukakan pendapat

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	senam irama cocok untuk anak perempuan			
2	saat senam harus berpakaian olahraga			
3	bersenam membuat hatiku senang			
4	guru mengajariku banyak gerakan senam			
5	senam irama harus diringi dengan musik			

bab

10

aktivitas di air

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- aktivitas dasar
- pengenalan air
- kolam renang
- keselamatan diri
- permainan di air
- pernapasan di air

sebagian besar permukaan bumi ini
terdiri atas air seperti laut
pantai rawa sungai dan sumur
jadi kita harus bersahabat dengan air
kamu tidak boleh takut air
tapi jangan juga meremehkan air

sumber citizenimages.kompas.com [10 juni 2009]

sumber euro.okezone.com [10 juni 2009]

gambar 10.1 air bisa membuat kita senang tapi juga bisa membahayakan keselamatan

pada bab ini kita akan belajar
aktivitas dasar dalam kolam renang
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- pengenalan air dan kolam renang
- keberanian dan keselamatan di air
- permainan di air dangkal

pengenalan air di kolam renang

pada hari libur sekolah
kemana kamu biasa berlibur
apakah kamu dan keluargamu
pernah berenang bersama
di kolam renang atau sungai
di mana kamu bisa bermain
dan berolahraga bersama
anggota keluargamu

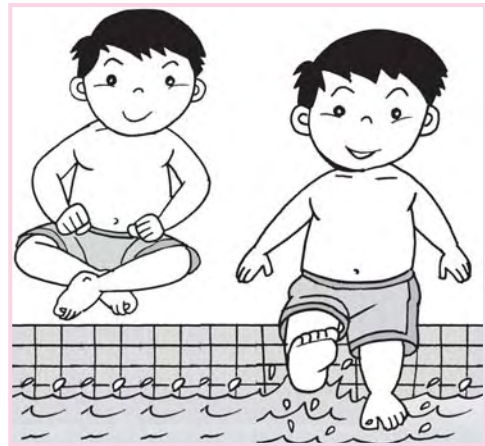
sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.2 berenang bersama keluarga

sebelum belajar renang di kolam renang
kita perlu mengenal lingkungan sekitar kolam
seperti alat alat bantu renang
pelampung dan kegunaannya
mari kita awali dengan berjalan jalan
di pinggir kolam renang
kemudian latihan di tempat yang dangkal
jangan lupa gunakan baju renang

● duduk di pinggir kolam renang

duduk di pinggir kolam renang
adalah cara awal pengenalan air

cara melakukan gerakan ini
diawali dengan duduk duduk
di pinggir kolam renang
dengarlah penjelasan guru
sambil bersila di pinggir kolam
lalu kaki dijulurkan ke kolam
tangan menyentuh lantai
kaki digerakkan sampai air

sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.3 duduk di pinggir kolam

- ## masuk ke kolam yang dangkal

setelah mengenal air dari pinggir kolam
cobalah untuk masuk ke dalam kolam
pilihlah kolam yang dangkal
kemudian duduk di pinggir kolam
julurkan kedua kakimu ke kolam
perlahan lahan turunkan kedua kakimu
sampai menyentuh dasar kolam
dan berdiri di kolam bagian pinggir
mulailah bermain main dengan air
jika perlu gunakan pelampung

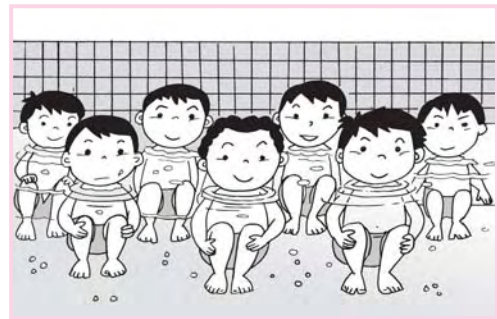
sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.4 masuk ke kolam yang dangkal

permainan di air dangkal

kamu sudah mengenal lingkungan kolam
juga sudah berlatih keberanian di air
sekarang kita akan belajar
permainan permainan sederhana di air
lakukan dengan hati riang gembira
dengan memerhatikan keselamatan diri

● permainan jongkok berdiri

berikut ini cara permainannya
anak anak membentuk kelompok
setiap kelompok 7 anak
anak saling berpegangan tangan
aba aba bunyi peluit 1 kali
anak anak duduk jongkok
aba aba bunyi peluit 2 kali
anak anak kembali berdiri

sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.5 permainan jongkok berdiri

● pemainan pernapasan di air berpasangan

cara melakukan latihan ini
setiap anak berdiri berpasangan
setelah terdengar aba aba peluit
anak membungkukkan badan
sampai kepala di permukaan air
dengan kaki lurus mata terbuka
tahan selama tiga detik
jika peraturan ini dilanggar
berarti dianggap kalah

sumber dokumentasi penerbit

gambar 10.6 permainan pernapasan di air berpasangan

tugas

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1. bagaimana cara pengenalan air di kolam
2. di air bernapas menggunakan apa
3. sebutkan alat alat untuk berenang
4. apa yang kamu lakukan jika melihat temanmu tenggelam
5. dengan siapa biasanya kamu berenang

rangkuman

kita harus bersahabat dengan air
karena air ada di sekeliling kita
kita tidak boleh takut air
tapi juga hati hati dengan air
keselamatan diri harus dijaga

pengenalan air bisa dilakukan
dengan duduk di pinggir kolam
dan masuk ke kolam yang dangkal
setelah itu melatih keberanian di air
dengan jalan dan mengayuh tangan
di dalam air serta
latihan napas dan mengambang
setelah itu dapat melakukan permainan
di dalam air bersama teman teman

refleksi

apakah kamu sudah berani
bermain di kolam yang dangkal
dapatkah kamu menjaga keselamatan
diri sendiri dan orang lain
di dalam air
jika kamu sudah bisa melakukannya
berarti kamu telah menguasai bab ini

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

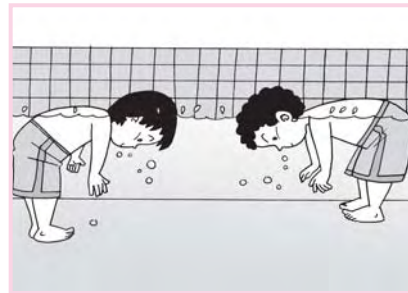
1 saat berenang menggunakan ....
 a pakaian renang
 b pakaian olahraga
 c pakaian bermain
2 olahraga renang dilakukan di ....
 a laut
 b sungai
 c kolam renang
3 pinggir kolam renang licin maka dilarang ....
 a duduk
 b lari larian
 c jalan

4 di dalam kolam renang dilarang ....
   a makan
   b mengapung
   c meluncur
5 hal terpenting dalam berenang adalah ....
   a kekuatan
   b keberanian
   c kekompakan
6 dalam melakukan permainan air kita harus ....
   a membawa pelampung
   b hati hati
   c memakai kaca mata
7 duduk di pinggir kolam
   dengan kaki dijulurkan ke air
   bertujuan untuk melatih ....
   a otot kaki
   b kekuatan
   c keberanian
8 menyelam di dalam air untuk
   melatih ....
   a kelincahan
   b pernapasan
   c pendengaran

9 tidak meludah di kolam renang berarti kita ....
   a menjaga teman
   b menjaga badan
   c menjaga kebersihan

10 setelah renang sebaiknya segera ....
a mandi
b makan
c pakai baju

mari menjawab pertanyaan dengan tepat

1 silakan menyebutkan contoh permainan di air
2 mengapa harus hati hati di air
3 bagaimana cara menjaga kebersihan kolam
4 bagaimana cara melatih napas di air

5 bagaimana cara melatih keberanian di air

mari praktikkan permainan berikut

ayo coba kamu lakukan
berbagai permainan sederhana di air
lakukan di kolam renang
dengan pengawasan dan bimbingan gurumu
jangan lupa gunakan pakaian renang
dan jangan berlari larian
di pinggir kolam renang

bab 11 pengenalan lingkungan sekolah

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal
- pengenalan lingkungan
- lingkungan sekolah
- perjalanan keliling
- memanfaatkan makanan
- makanan dan minuman yang baik
- aktivitas menyenangkan
- permainan di sekolah

sudah berapa lama kamu sekolah di sekolahmu
sudahkah kamu mengenal lingkungan sekolahmu
bisakah kamu menjawab
jika ada yang bertanya tentang sekolahmu
agar kamu mengenal lingkungan sekolahmu
lakukan perjalanan keliling sekolah

sumber www.sragen.go.id [12 juni 2009]

gambar 11.1 perjalanan keliling sekolah

pada bab ini kita akan belajar
pengenalan lingkungan sekitar sekolah
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan
- perjalanan keliling sekolah secara beregu
- permainan menyenangkan di sekolah
- pemanfaatan makanan dan minuman yang baik

perjalanan di lingkungan sekolah

apa sajakah lingkungan sekolahmu
lingkungan sekolah adalah keadaan
di sekitar sekolah kita
mari berjalan jalan di lingkungan sekolah
mintalah bimbingan bapak ibu guru
dengan mengunjungi beberapa tempat
yang terdapat dalam sekolah
misalnya ruang kepala sekolah
ruang guru wc dan taman
mari kita mulai perjalan ini

berbarislah dua dua ke belakang
tangan pegangan ke pundak
teman yang ada di depannya
waktu berjalan tidak boleh
saling mendahului teman
yang ada di depannya
sebelum berangkat kita berdoa
agar selamat dan bermanfaat
dalam melakukan kegiatan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.2 berbaris untuk melakukan perjalanan

mengunjungi ruang kepala sekolah

tempat pertama yang kita tuju
adalah ruang kepala sekolah
jalan bersama menuju ke sana
setelah sampai di depan ruangan
mari kita memberi salam
masuk satu satu ke dalam
salaman dengan kepala sekolah
kemudian melihat sekeliling ruangan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.3 berkunjung ke ruang kepala sekolah

mengunjungi wc atau kamar kecil

mari kita lanjutkan perjalanan
menuju kamar kecil atau wc
setelah sampai depan kamar kecil
kita baca tulisan
nomor 1 wc murid
nomor 2 wc guru
di sinilah tempat kita buang air

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.4 mengunjungi wc atau kamar kecil

mengunjungi ruang guru

ayo kita jalan sama sama
menuju ke ruang guru
setelah sampai di depan pintu
kita masuk satu satu ke dalam
salaman dengan bapak ibu guru
berdiri sambil melihat lihat
bertanya pada bapak ibu guru
jika kamu kurang jelas

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.5 mengunjungi ruang guru

mengunjungi taman sekolah

mari jalan bersama sama
menuju taman sekolah
indahkah taman sekolahmu
jika indah kita jaga bersama
jika kotor kita bersihkan bersama
taman inilah tempat istirahat
dan tempat bermain

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.6 mengunjungi taman sekolah

sungguh menyenangkan bukan
berjalan jalan di sekitar sekolah
jika perlu beramah tamahlah dengan masyarakat
yang ada di sekitar lingkungan sekolahmu

aktivitas menyenangkan

banyak aktivitas bisa dilakukan di sekolah
selain belajar kita bisa juga bermain
bermain bersama teman teman
hal yang harus kamu ingat
dalam melakukan permainan di sekolah
adalah menjaga keselamatan diri
dan keselamatan orang lain

bermain bersama teman di sekolah
dapat membuat kita semua akrab
sehingga saling menyayangi dan menghormati
tidak terjadi perselisihan dan pertengkaran
ayo kita pelajari contoh permainannya
yaitu permainan kereta api masuk terowongan

cara bermainnya sebagai berikut
anak anak dibagi dua kelompok
kelompok 1 menjadi kereta api
kelompok 2 menjadi terowongan
aba aba bunyi peluit ke 1
kereta jalan masuk terowongan
setelah aba aba peluit ke 2
ganti kelompok 2 jadi kereta api

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.7 permainan kerata api masuk terowongan

memanfaatkan makanan dan minuman yang baik

setiap hari kita makan dan minum
yang berguna untuk energi bagi tubuh
apakah ibumu selalu menyiapkan makanan
makanan apa yang setiap hari kamu makan
minuman apa yang kamu minum

makanan dan minuman yang dimakan
harus yang menyehatkan bagi badan
agar berguna bagi pertumbuhanmu
makanan dan minuman yang bagaimanakah
yang menyehatkan bagi kita
ayo kita pelajari bersama

● makanan yang baik

makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan
contohnya nasi sayur buah buahan dan kue
kita makan agar tubuh bertenaga
dapat melakukan aktivitas sehari hari

makanan yang kita makan
harus memenuhi syarat berikut
- makanan mengandung gizi
- makanan yang sudah dimasak
- makanan yang tertutup
  agar terjaga kebersihannya
- makanan tidak terlalu pedas
  asam atau panas

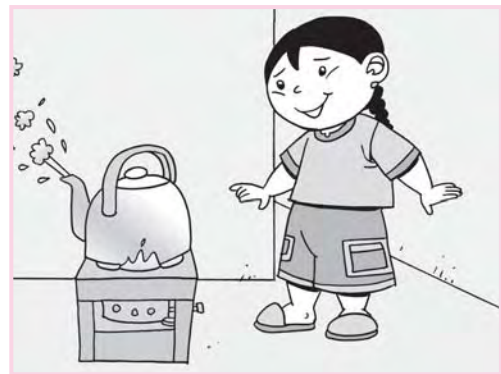
sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.8 makanan harus selalu tertutup

lalu bagaimana cara kita
agar dapat makan makanan yang baik
usaha yang dapat kita lakukan
agar tahu kualitas makanan kita
dengan cara sebagai berikut
- makan makanan yang dimasak
  oleh ibu di rumah
- tidak suka jajan sembarangan
- memilih makanan sehat dan bersih
- jika terpaksa makan di luar
  pilihlah tempat yang terjaga kebersihannya

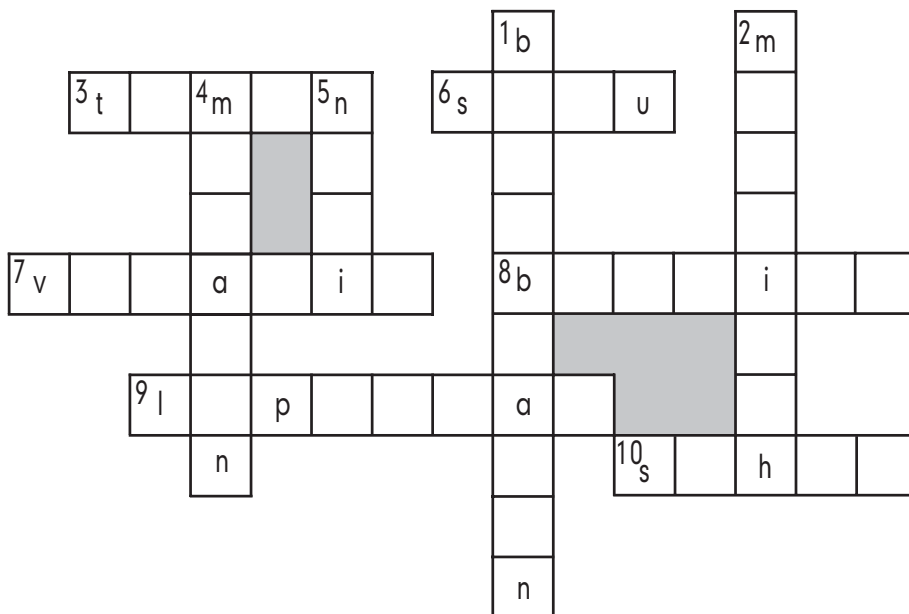
● minuman yang baik

minuman adalah air yang kita minum
setiap hari kita harus minum banyak
agar terhindar dari dehidrasi
sakit karena kehilangan cairan tubuh
minuman yang kita minum
mengandung nutrisi bagi tubuh
minuman yang berasal dari air bersih
minuman yang telah direbus

cara merebus air minum
harus sampai airnya mendidih
agar kuman kumannya mati
berikut contoh minuman yang baik
- air putih yang telah direbus
- susu yang telah dimasak
- jus buah buahan

sumber dokumentasi penerbit

gambar 11.9 minuman harus dimasak sampai mendidih

tugas

kerjakan teka teki silang berikut

menurun

1 berbagai macam buah disebut ....
2 memasak air harus sampai ....
4 segala sesuatu yang dapat dimakan disebut ....
5 makanan pokok orang indonesia adalah ....

mendatar
3 salah satu tempat untuk bermain adalah ....
6 contoh minuman yang sangat menyehatkan adalah ....
7 zat untuk pertumbuhan dan perkembangan adalah ....
8 makanan yang ... berguna untuk kesehatan
9 tempat luas untuk berolahraga adalah ....
10 dalam tubuh yang ... terdapat jiwa yang kuat

rangkuman

kita harus mengenal lingkungan sekolah
yaitu keadaan di sekitar sekolah
caranya bisa dengan keliling sekolah
mengunjungi ruangan ruangan yang ada
beramah tamah dengan masyarakat
yang ada di sekitar sekolah
dengan bimbingan bapak ibu guru

di sekolah kita tidak hanya
belajartapi bisa juga bermain
bersama teman teman sekolah
contohnya permainan kereta api masuk terowongan

makanan dan minuman yang dimakan
harus makanan dan minuman yang baik
makanan dan minuman harus dimasak
terjaga kebersihannya dan mengandung gizi
agar makanan bermanfaat bagi kita

refleksi

sudah dapatkah kamu mempraktikkan
- perjalanan keliling sekolah
- permainan yang menyenangkan di sekolah
- memilih makanan dan minuman yang baik

apabila kamu sudah bisa
berarti kamu sudah memahami materinya
namun jika kamu belum bisa mempraktikkan
pelajarilah kembali bab ini

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1. pengenalan lingkungan sekolah dilakukan dengan ....
   a permainan
   b penjelajahan
   c olahraga
2. sekolah adalah tempat ....
   a belajar   b bermain   c bekerja
3. buang air kecil harus di ....
   a halaman   b rumah   c wc
4. selama melakukan perjalanan harus ....
   a menjaga kebersihan
   b bermain
   c merusak lingkungan

5 menyapu halaman kelas adalah sikap ....
   a minta pujian
   b patuh pada peraturan
   c cinta kebersihan
6 permainan kereta api masuk terowongan dilakukan ....
   a berkelompok b perorangan c berpasangan
7 dalam bermain harus mengutamakan ....
   a kejujuran b kemenangan c diri sendiri
8 minuman harus ... dahulu
   a diminum b direbus c dimakan
9 makanan yang baik harus ....
   a bersih b mahal c enak
10 akibat kekurangan cairan badan jadi ....
   a kaku b lemas c bersemangat

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 mengapa kita harus mengenal lingkungan sekolah
2 suten gendong dimainkan berapa orang
3 bagaimana cara main kereta api masuk terowongan
4 apa saja syarat makanan yang baik
5 air minum direbus sampai apa

◆ *mari praktikkan kegiatan berikut*

coba kamu lakukan bersama teman temanmu
kegiatan pengenalan lingkungan sekolahmu
lakukan dengan cara berjalan jalan
di sekitar lingkungan sekolahmu
mintalah pada bapak ibu guru
untuk mendampingi kegiatan tersebut

bab

12

budaya hidup sehat

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- budaya hidup
- hidup sehat
- kebersihan gigi
- kebersihan mulut
- menjaga kebersihan
- makanan sehat

apakah kamu pernah sakit gigi
bagaimana rasanya sakit gigi
sakit gigi membuat makan tidak enak
tidur jadi tidak nyenyak dan
aktivitas sehari hari jadi terganggu
makanya kamu harus rajin menjaga
kesehatan gigi dan mulutmu

sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.1 sakit gigi sangat tidak enak

pada bab ini kita akan belajar
tentang budaya hidup sehat
dalam kehidupan sehari hari
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan

- menjaga kebersihan gigi dan mulut
- mengenal berbagai makanan sehat

menjaga kebersihan gigi dan mulut

cobalah kamu berkaca di cermin
perhatikan gigi dan mulutmu
apakah gigimu putih bersih
apakah mulutmu sehat dan segar
gigi dan mulut berguna
dalam mengunyah makanan
gigi dan mulut harus sehat
agar gigi dan mulutmu sehat
ayo kita belajar caranya

sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.2 gigi dan mulut yang bersih

cara menjaga kebersihan gigi

gigi ada di dalam mulut
gigi harus dibersihkan setiap hari
gigi dibersihkan dengan cara gosok gigi
gosoklah gigimu sehabis makan
dan gosok gigimu sebelum tidur
periksalah ke dokter gigi secara teratur waktunya
agar kesehatan gigi dapat terjaga
gigi yang kotor dan tidak terawat
dapat menyebabkan bau mulut

sumber dokumentasi penerbit
gambar 12.3 gosok gigi dengan odol

gosoklah gigimu dengan odol
lalu berkumurlah sampai bersih
selalu sikat gigimu
dengan sikat gigi milikmu
bukan milik orang lain
agar kamu tidak tertular
jika orang tersebut sedang sakit
cara menggosok gigi yang baik
dengan mengikuti bentuk gigi
gigi atas digosok dari atas ke bawah
gigi bawah digosok dari bawah ke atas

menurut drg adiprabowo j spbm
kiat menjaga kesehatan gigi
dengan cara menjalani hidup sehat
contohnya makan makanan yang sehat
bisa dilakukan dengan mengatur
makanan yang kita makan
jangan makan terlalu panas atau dingin
hindari juga makanan terlalu manis
itu semua bisa menyebabkan sakit gigi

● cara menjaga kebersihan mulut

agar mulut sehat dan tidak berbau
kebersihan mulut juga harus dijaga
cara menjaga kesehatan mulut
dengan menjaga kesehatan gigi
dan mengkonsumsi vitamin c
vitamin c dapat mencegah sariawan
yang biasa menyerang mulut

agar bau mulutmu segar
kamu harus rajin berkumur
dengan obat kumur
agar kuman kuman mati
dan bau mulutmu menjadi segar
jika kamu sedang makan
makanlah dengan pelan pelan
agar bibirmu tidak tergigit

sumber dokumentasi penerbit

gambar 12.4 berkumur agar bau mulut segar

makanan sehat

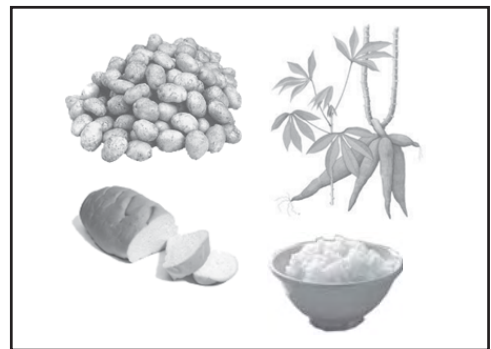
apakah yang dimaksud dengan makanan sehat
makanan sehat adalah makanan
yang mengandung gizi seimbang
gizi adalah zat makanan pokok
yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan
dalam sebuah artikel majalah kabari dikatakan
makanan sehat dapat membuat anak pintar
makanan sehat harus mengandung
karbohidrat protein lemak mineral
dan berbagai vitamin

makanan sehat harus memenuhi
susunan gizi yang seimbang
yang terdiri atas makanan pokok
sayur mayur lauk pauk dan
buah buahan serta susu
jika makananmu memenuhi itu
pasti badanmu akan kuat
tubuhmu pun menjadi sehat

sumber ansiaku.co.cc [10 juni 2009]

gambar 12.5 makanan bergizi

makanan pokok

makanan pokok adalah makanan yang sehari hari biasa dimakan contohnya nasi kentang dan roti sebagian besar orang indonesia makanan pokoknya adalah nasi makanan pokok biasanya mengandung banyak karbohidrat sumber tenaga dan pertumbuhan

sumber berbagai sumber dari internet [15 juni 2009]

gambar 12.6 berbagai makanan pokok

sayur mayur

apakah kamu suka makan sayur sayur dibuat dari sayur mayur seperti bayam wortel dan kol sayur mayur mengandung vitamin untuk meningkatkan daya tahan contohnya
tomat mengandung vitamin a

sumber riaadria.files.wordpress.com [10 juni 2009]

gambar 12.7 berbagai sayur mayur

lauk pauk

sebagai pelengkap sayur biasanya kita memakai lauk seperti daging ikan dan telur lauk pauk mengandung protein sebagai pengganti sel yang rusak protein nabati terdapat dalam tahu dan tempe
protein hewani terdapat dalam daging ikan dan telur

sumber amiliaputri.files.wordpress.com [10 juni 2009]

gambar 12.8 berbagai lauk pauk

buah buahan

sukakah kamu makan buah
buah ada bermacam macam
seperti jeruk apel melon
mangga pepaya dan pisang
buah banyak mengandung
mineral protein dan vitamin
yang baik untuk pertumbuhan
buah bisa dimakan langsung
juga dibuat jus dan puding

sumber www.wdsigite.com [10 juni 2009]

gambar 12.9 macam macam buah buahan

susu

susu ada bermacam macam
bisa berasal dari hewan
bisa juga dari kacang
contohnya susu sapi kambing
dan susu kedelai
susu banyak mengandung
mineral dan kalsium
baik untuk pertumbuhan tulang

sumber api.ning.com [10 juni 2009]
vibizlife.com [12 juni 2009]

gambar 12.10 susu

tugas

coba kamu praktikkan di sekolah
cara menjaga kebersihan gigi dan mulutmu
bawalah sikat gigi dan pasta gigi
gosok gigilah bersama teman temanmu
lakukan dengan cara yang benar

rangkuman

mengunyah makanan dengan gigi
gigi ada di dalam mulut
jadi kebersihan gigi dan mulut harus dipelihara
agar kesehatan gigi dan mulut tetap terjaga
menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara

- menggosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur
- periksa secara rutin ke dokter gigi
- makan makanan yang tidak terlalu panas atau dingin
- menghindari makanan terlalu manis
- rajin berkumur dengan obat kumur

kita harus makan makanan sehat
yang mengandung gizi seimbang
agar tubuh kuat sehat dan pertumbuhan optimal
makanan sehat adalah makanan
yang memenuhi 4 sehat 5 sempurna
terdiri atas nasi sayur mayur
lauk pauk buah dan susu

refleksi

sudah bisakah kamu mempraktikkan
materi yang dipelajari pada bab ini
dalam kehidupan sehari hari
jika kamu belum bisa mempraktikkannya
pelajarilah kembali materi bab ini

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 makanan sehat mempunyai ....
  a gizi seimbang
  b rasa yang enak
  c bentuk yang menarik
2 makanan sehat berguna untuk ....
  a pengenyang perut
  b panyegaran
  c pertumbuhan
3 makanan terlalu manis bisa menyebabkan sakit ....
  a tulang b gigi c tenggorokan
4 agar mulut bersih setelah makan harus ....
  a kumur kumur
  b cuci tangan
  c gosok gigi
5 gigi yang tidak bersih dapat menyebabkan ....
  a bau mulut b sariawan c sakit mual
6 menyikat gigi dengan menggunakan ....
  a obat kumur b odol c detergen
7 sikat gigi yang digunakan harus yang ....
  a lembut b mahal c panjang
8 tomat banyak mengandung vitamin ....
  a d b a c c
9 sebelum makan buah harus di ....
  a cuci b masak c rebus

10 tempe banyak mengandung ....
   a lemak
   b protein hewani
   c protein nabati

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1. bagaimana cara merawat kesehatan gigi dan mulut
2. makanan apa yang bisa merusak gigi
3. mengapa kita harus hidup bersih
4. apa yang dimaksud 4 sehat 5 sempurna
5. silakan menyebutkan contoh makanan pokok

◆ *mari mengemukakan pendapat*

berilah tanda ✓ pada kolom yang sesuai pendapatmu
tuliskan juga alasanmu

no	pernyataan	setuju	tidak setuju	alasan
1	kebersihan gigi dan mulut harus dijaga			
2	gosok gigi cukup 1 kali sehari			
3	gigi yang berlubang menyebabkan bau mulut			
4	makanan yang sehat harus mahal			
5	makanan yang bergizi membuat tubuh kuat			

daftar pustaka

Budiman, Arip. 2008. *Makanan Sehat Membuat Anak Pintar*. [On Line]. Tersedia: http://www. kabarinews. com./article.cfm?article CD:31853. [10 Juni 2009].

Gayo, Iwan, *ed*. 2001. *Buku Pintar Seri Senior*. Jakarta: Pustaka Warga Negara.

HR, Sugeng. 2003. RPUL (*Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap*) Indonesia - Dunia. Semarang: Aneka Ilmu.

Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). 2006. *Jadwal Imunisasi 2006 Rekomendasi Ikatan Dokter Anak (IDAI) Periode 2006*. [On Line]. Tersedia: http://www.idai.or.id/jadwal.htm. [12 Juni 2009].

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Reporter (21). 2008. *Jaga Kesehatan Gigi dan Mulut*. [On Line]. Tersedia: http://www.sumeks.co.id/indekx 2 php? option = com_content & do_pdf = 1 & id = 906. [10 Juni 2009].

Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Sukirno. 2008. *Dasar-dasar Belajar Renang*. Depok: Arya Duta.

Syukur, Abdul. *et.al*. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.

Tim Penyusun. 2002. *Oxford Ensiklopedi Pelajar*. Jakarta: Oxford University Press.

Tim penyusun. 2004. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Pemprop DKI.

Kuku Panjang, Gudang Penyakit (Mother and Baby). [On Line]. Tersedia: http: // www.cyberwoman. cbn. net. id/cbprtl/cyberwoman/detail.aspx?x = Mother + and + Baby & y = cyberwoman % 7 C0 % 7 C0 % 7 C8 % 7 C595. [10 Juni 2009].

Olahraga, Penting Sejak Kecil. [On Line]. Tersedia: http: // www.infoanda.com/linksfollow.php?li = www.kompas.co.id// kesehatan / news.0512/25/164033.htm. [22 Juni 2009].

glosarium

berbaring : tidur tiduran
berdiri : tegak bertumpu pada kaki
bergizi : makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan
berguling : berputar bolak balik
bersandar : bersangga atau bertumpu
bersila : duduk dengan kaki bersilangan di depan
bersimpuh : duduk dengan kedua kaki dilipat ke belakang untuk tumpuan badan
dinamis : dalam keadaan bergerak
duduk : meletakkan tubuh dengan bertumpu pada pantat
gerak : peralihan tempat atau kedudukan
individu : orang seorang atau perorangan
imunisasi : pengimunan atau pengebalan
irama : gerakan berturut turut secara teratur
iringan : yang mengiringi
istirahat : berhenti sebentar atau melepas lelah
kebersihan : keadaan bersih dari kotoran
kecepatan : waktu untuk menempuh jarak tertentu
kelenturan : mudah dikelukkan atau tidak mudah patah
kelompok : kumpulan orang
keseimbangan : keadaan seimbang atau sama
ketangkasan : kecekatan dan kecepatan
kolam renang : kolam untuk berenang
jalan : melangkahkan kaki
jinjit : berdiri atau berjalan dengan ujung kaki

lari : melangkah dengan kecepatan tinggi
lempar : membuang jauh jauh
lingkungan : daerah yang ada di sekitarnya
lurus : tanpa belokan atau satu arah saja
lompat : bergerak dengan mengangkat satu kaki
loncat : lompat dengan dua kaki sekaligus
makanan : segala sesuatu yang dapat dimakan
melempar : membuang jauh jauh
memutar : menggerakkan supaya berputar
menangkap : memegang sesuatu yang bergerak cepat
menekuk : melipat atau mengelukkan
mengayun : menggerakkan supaya berayun teratur
miring : tidak tegak lurus atau condong
olahraga : gerak badan untuk menyehatkan tubuh
pelemasan : cara melentukkan agar tidak kaku
peregangan : cara meregangkan atau menegangkan
permainan : sesuatu yang digunakan untuk bermain
renang : menggerakkan badan melitas di air
ritmik : berirama
sehat : yang mendatangkan kebaikan bagi badan
sekolah : tempat untuk belajar mengajar
selonjor : duduk dengan kedua kaki diluruskan ke depan
senam : gerak badan dengan gerakan tertentu
sikap tubuh : bentuk tubuh
statis : keadaan diam atau tetap
tangkap : memegang sesuatu yang bergerak cepat
tegak : sigap atau tidak lemas
telentang : berbaring dengan dada menghadap atas
telungkup : berbaring dengan perut di bawah

indeks

lampiran

1. Tes Antropometri

Tes antropometri dilakukan untuk mengetahui keadaan tubuh yang serasi (ideal). Salah satu yang diukur adalah tinggi badan (TB) dan berat badan (BB), untuk menentukan berat badan ideal (BBI).

Kategori badan:
Kurus BBI > BB sebenarnya (–5 kg)
Ideal BBI = BB sebenarnya
Gemuk BBI < BB sebenarnya (+ 5 kg)

Contoh pengukurannya:
Diketahui seorang anak mempunyai tinggi badan 130 cm dan berat badan 25 kg. Apakah anak tersebut ideal, gemuk, atau kurus?

Jawab:
Diketahui: TB = 130 cm
BB = 25 kg
Ditanyakan BBI?

Rumus BBI = TB – 100 – (10%)
= 130 – 100 – (10%)
= 30 – (10%)
= 30 – 3
BBI = 27 kg > 25 kg
Jadi anak tersebut termasuk ideal, tapi kekurangan berat badan 2 kg.

2. Tes Kebugaran

Tes kebugaran bertujuan untuk mengetahui kebugaran seorang anak, dilihat dari:
a. kecepatan (*speed*),
b. ketepatan (*accuracy*),
c. kekuatan (*strenght*),
d. daya tahan (*stamina*), dan
e. daya ledak (*power*),

Kebugaran tubuh seorang anak perlu dilatih sejak dini, seperti yang dikemukakan oleh pakar kedokteran olahraga dr. Sadoso Sumosardjuno, Sp. KO. Olahraga sangat baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembangkan kemampuan koordinasi tubuh anak secara optimal. Keterampilan fisik seorang anak tidak datang dengan sendirinya, tetapi perlu dilatih sejak kecil.

Bagi anak usia 6–8 tahun (usia kelas 1 atau kelas 2 SD), latihan olahraga belum perlu menggunakan banyak aturan. Hal yang terpenting adalah mengajak mereka untuk berolahraga secara menyenangkan. Olahraga yang menyenangkan bisa dilakukan dalam bentuk permainan berkelompok, yang dilakukan beramai-ramai.

Di dalam permainan berkelompok tidak dipermasalahkan menang atau kalah, yang penting adalah melakukan aktivitas dan menyalurkan tenaga mereka. Pada dasarnya, permainan yang dilakukan dengan menggabungkan jalan, lari, dan lompat. Serta permainan melempar, menangkap, menendang, memukul, dan menggiring bola. Akan tetapi, jika ingin melakukan tes kebugaran untuk anak usia 6–8 tahun, bisa dilakukan dengan kegiatan-kegiatan berikut ini.
Cara pengetesannya:

1. Kecepatan (*speed*)
   Pelaksanaan tes dengan berlari menempuh jarak 10 meter.

2. Ketepatan (*accuracy*)
   Pelaksanaan tes dengan melakukan lemparan ke dalam keranjang yang berjarak 2 meter di depan anak selama ½ menit.
3. Kekuatan (*strenght*)
   Tes ini dilakukan dengan pelaksanaan push up selama ½ menit.
4. Daya tahan (*stamina*)
   Tes dilakukan dengan lari jogging selama 5 menit.
5. Daya ledak (*power*)
   Tes dilakukan dengan lompat jauh.

Sumber: Diadaptasi dari "Olahraga, Penting Sejak Kecil", Kompas Cyber Media dan berbagai sumber.

3. Macam-macam Zat Mineral yang Dibutuhkan Tubuh

Unsur	Fungsi	Bahan Sumber
Kalsium (Ca)	Bahan pembuat tulang dan gigi, dalam proses pembekuan darah, kontraksi, dan pelemasan otot-otot.	Susu, sayur-sayuran, daun-daunan kecil yang dimakan seluruhnya.
Fosfor (P)	Bahan pembentuk tulang dan gigi, bagian penting inti sel, dalam proses oksidasi, mengatur imbangan asam basa cairan dan darah.	Susu, daging, ikan, kacang-kacangan, padi-padian.
Besi (Fe)	Penting dalam sel jaringan, hemoglobin darah sebagai pengangkut oksigen.	Hati, daging, kacang-kacangan, padi-padian, sayur-sayuran.
Tembaga (Cu)	Dalam peristiwa oksidasi tertentu, dalam pembentukan hemoglobin.	Hati, daging, kacang-kacangan, padi-padian, sayur-sayuran.
Natrium (Na)	Mengatur tekanan osmosis, kenetralan cairan tubuh, pengerutan otot jantung.	Garam dapur, bahan makanan dari laut, bahan makanan dari hewan.
Kalium (K)	Diperlukan dalam semua sel, mengatur tekanan osmosis, dan kenetralan cairan tubuh.	Sayur-sayuran, padi-padian, kacang-kacangan.
Klor (Cl)	Pembentukan asam klorida lambung, keseimbangan elektrolit.	Garam dapur, bahan makanan dari laut, bahan makanan dari hewan.
Natrium Clorida (NaCl)	Mencegah kerusakan gigi.	Berbagai bahan makanan, garam dapur, air minum.
Belerang (S)	Diperlukan oleh semua sel.	Bahan makanan yang mengandung banyak protein.
Yodium (J)	Pembentukan hormon tiroksin.	Bahan makanan dari laut, tumbuh-tumbuhan dekat laut, garam dapur.
Mo, Mn Mg, Zn	Belum banyak diketahui tentang fungsinya, umumnya merupakan bagian enzim.	Terdapat dalam berbagai bahan makanan.

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 321–322.

4. Daftar Pemberian Imunisasi

JADWAL IMUNISASI 2006
REKOMENDASI IKATAN DOKTER ANAK (IDAI) PERIODE 2006

	Umur Pemberian Vaksinasi																
	Bulan											Tahun					
	LHR	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	2	3	5	6	10	12
Program Pengembangan Imunisasi (PPI - diwajibkan)																	
BCG																	
HEPATITIS B	1	2		3													
POLIO	0		1		2		3				4			5			
DTP			1		2		3				4			5			6
CAMPAK								1							2		
Program Imunisasi NON-PPI (diajurkan)																	
Hib			1		2		3			4							
PNEUMOKOKUS (PVC)			1		2		3		4								
INFLUENZA							DIBERIKAN SETAHUN SEKALI										
MMR										1					2		
TIFOID												ULANGI TIAP 3 TAHUN					
HEPATITIS A												2X INTERVAL 6–12 BLN					
VARISELA																	

Sumber: www.idai.or.id [12 Juni 2009]

5. Macam-macam Vitamin dan Fungsinya

Vitamin	Fungsi	Kadar	Sumber Makanan
A	Penting untuk pertumbuhan, penglihatan, dan kesehatan kulit serta rambut. Juga mencegah penyakit Merophtalmia (penyakit mata di mana selaput ikat mata menjadi kering).	500 IU	Susu, margarin, telur, hati dan ginjal, sayuran hijau dan kuning.
B1	Penting untuk sistem saraf dan fungsi jantung. Kekurangan vitamin ini akan mengakibatkan gejala tidak ada nafsu makan, sukar buang air besar, susah tidur dan gelisah. Mencegah beri-beri.	1,5 mg	Padi-padian, roti dan tepung, ikan, daging tanpa lemak, hati, susu, dan ayam.
B2	Penting untuk kulit yang sehat, dan untuk pertumbuhan jaringan tubuh. Mencegah kepekaan mata terhadap cahaya.	1,7 mg	Roti dan padi-padian, sayuran hijau yang berdaun, daging tanpa lemak, hati, ragi kering, susu, dan telur.
B6	Penting untuk kesehatan gigi dan gusi, juga penting untuk sel-sel darah merah dan sistem syaraf.	2,0 mg	Padi-padian, gandum, sayuran, ragi kering, daging, dan pisang.
B12	Mencegah anemia dan membantu kesehatan sistem syaraf dan pertumbuhan yang baik bagi anak-anak.	6 micro gram	Semua daging binatang, hati, limpa, susu, ikan laut, dan kering.

Vitamin	Fungsi	Kadar	Sumber Makanan
C	Penting untuk kesehatan gigi, gusi, dan tulang. Membentuk sel-sel tubuh dan pembuluh darah. Mencegah kudisan.	60 mg	Vitamin C dalam bentuk sari buah, buah-buahan asam, serta segala macam sari buah, kol, sayur hijau, dan kentang.
D	Baik untuk gigi dan tulang. Membantu tubuh menggunakan kalsium dan phosphor. Mencegah rakhitis.	400 IU	Susu, minyak ikan, ikan salmon, ikan tuna, dan kuning telur.
E	Baik untuk fungsi darah, dan mencegah kebanyakan asam lemak.	30 IU	Minyak sayur, gandum, padi-padian, dan lettuce.
Bc	Mencegah beberapa bentuk anemi dan membantu cara kerja usus.	0,4 mg	Sayuran berdaun berwarna hijau, ragi makanan, dan daging.
B3	Membantu merubah makanan menjadi energi. membantu sistem saraf dan mencegah berkurangnya selera makan. Serta mencegah pellagra (penyakit karena kurang makan).	20 mg	Padi-padian yang bergizi tinggi, roti, telur, daging tanpa lemak, hati, dan ragi kering.
H	Penting bagi metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak.	0,3 mg	Kuning telur, sayuran hijau, susu, hati, dan ginjal.
B5	Penting bagi penggunaan tubuh akan karbohidrat, lemak, dan protein.	10 mg	Semua makanan dari tumbuh-tumbuhan dan daging.

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 324–325.

6. Kalori yang dibutuhkan untuk Suatu Aktivitas

Kalori yang Dibutuhkan untuk Suatu Pekerjaan

Aktivitas	Kalori Kg/Jam
Mengatur tempat tidur	3,0
Naik sepeda	2,5
Membersihkan kayu	2,6
Menari	3,8
Mencuci piring	1,0
Ganti pakaian	0,7
Makan	0,4
Gerak badan: sangat ringan	0,9
Gerak badan: ringan	1,4
Gerak badan: sedang	3,1
Berkebun	3,9
Setrika	1,0
Bekerja di laboratorium	2,1
Mencuci pakaian	1,3
Tiduran	0,1
Bermain organ	1,5
Melukis	0,4
Mengupas sayuran	0,6

Aktivitas	Kalori Kg/Jam
Menulis	0,4
Membaca keras	0,4
Mendayung	9,8
Berlari	7,0
Menyanyi keras	0,8
Duduk diam	0,4
Berdiri tegak	0,4
Berdiri santai	0,5
Menyapu	1,5
Berenang 3 km/jam	7,9
Bermain tenis	5,0
Jalan kaki 5 km/ jam	2,0
Jalan kaki cepat 8 km/jam	8,3

Contoh penggunaan daftar di atas:

Apabila berat badanmu 30 kg dan kamu melakukan jalan kaki cepat selama 10 menit, pengeluaran kalorimu adalah 10 × 8,3 kalori = 83 kalori.

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 333.

7. Tinggi dan Berat Badan Ideal

Tinggi & Berat Badan rata-rata Orang Sehat

Umur	Tinggi Badan		Berat Badan	
	Pria	Wanita	Pria	Wanita
1 bulan	55 cm	53 cm	4,5 kg	4 kg
3 bulan	61 cm	59 cm	5,9 kg	5,3 kg
6 bulan	68 cm	65 cm	7,8 kg	7,2 kg
9 bulan	72 cm	70 cm	9,1 kg	8,5 kg
1 tahun	76 cm	74 cm	10 kg	9,5 kg
2 tahun	87 cm	86 cm	12,6 kg	11,9 kg
3 tahun	96,5 cm	95 cm	14,6 kg	13,9 kg
4 tahun	102 cm	101 cm	16,6 kg	15,6 kg
5 tahun	109 cm	108 cm	18,5 kg	17,5 kg
6 tahun	116 cm	114 cm	20,5 kg	19,5 kg
7 tahun	121 cm	120 cm	22,8 kg	21,9 kg
8 tahun	126 cm	126 cm	25,2 kg	24,7 kg
9 tahun	132 cm	132 cm	28,1 kg	28,1 kg
10 tahun	137 cm	138 cm	31,4 kg	32,3 kg
11 tahun	143 cm	145 cm	35,6 kg	37,1 kg
12 tahun	149 cm	151 cm	40 kg	41,1 kg
13 tahun	156 cm	156 cm	45,2 kg	46,2 kg
14 tahun	162 cm	160 cm	50,4 kg	50,4 kg
15 tahun	168 cm	161 cm	56,6 kg	53,7 kg
16 tahun	173 cm	162,3 cm	62,4 kg	55,7 kg
17 tahun	176,2 cm	162,5 cm	66,6 kg	56,6 kg
18 tahun	176,7 cm	163,5 cm	69 kg	56,7 kg

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, hal 338.

8. Data Induk Organisasi Olahraga Nasional

1. FASI : Federasi Aeromodeling Seluruh Indonesia
2. FORKI : Federasi Olahraga Karatedo Indonesia
3. GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia
4. IMI : Ikatan Motor Indonesia
5. IKASI : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia
6. IPSI : Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia
7. ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia
8. PABBSI : Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia
9. PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
10. PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
11. PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
12. Pelti : Persatuan Lawn Tenis Indonesia
13. Perbakin : Persatuan Menembak Indonesia
14. Perbasi : Persatuan Basket Seluruh Indonesia
15. Perbasasi : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
16. Percasi : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
17. Perkemi : Persatuan Kempo Indonesia
18. Peropi : Persatuan Olahraga Perairan Indonesia
19. Perpani : Persatuan Panahan Indonesia
20. Persani : Persatuan Senam Indonesia

21. Perserosi : Persatuan Sepatu Roda Seluruh Indonesia
22. Persetasi : Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia
23. Pertina : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
24. PGI : Persatuan Golf Indonesia
25. PHSI : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia
26. POBSI : Persatuan Olahraga Bilyar Seluruh Indonesia
27. Pordasi : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
28. Portelasi : Persatuan Olahraga Terbang Layang Seluruh Indonesia
29. PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
30. PSASI : Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
31. PSSI : Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
32. PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
33. PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
34. PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
35. PBI : Persatuan Bowling Indonesia

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia, hal 123–124.

9. Induk Organisasi Olahraga Dunia

1. FIAC : Federation International Amateur de Cyclisme
2. FIBA : Federation International de Basketball Amateur
3. FIE : Federation International D'escrime
4. FIFA : Federation of International Football Association
5. FIG : Federation International de Gymnastique
6. FIH : Federation International de Hockey
7. FILA : Federation International de Lufte Amateur
8. FINA : Federation International Natation Amateur
9. FITA : Federation International de Tirai Arc
10. FIVB : Federation Internationale de Volley Ball
11. IAAF : International Amateur Athletic Federation
12. IBF : International Badminton Federation
13. IJH : International Judo Federation
14. ILTA : International Lawn Tennis Association
15. ISF : International Softball Federation
16. ITTF : International Table Tennis Federation
17. IYRU : International Yacht Racing Union
18. WSKO : World Shorinji Kempo Organization
19. WTF : The World Taekwondo Federation
20. WUKO : Worl union of Karate-do Organization

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

10. Kejuaraan Resmi Olahraga Tingkat Nasional

Keterangan	Penyelenggaraan		Catatan
	Tempat	Waktu	
PON I	Surakarta	8–12 September 1948	
PON II	Jakarta	21–28 Oktober 1951	
PON III	Medan	20–27 September 1953	
PON IV	Makassar	28 September–6 Oktober 1957	
PON V	Bandung	23 September–1 Oktober 1961	

Keterangan	Penyelenggaraan		Catatan
	Tempat	Waktu	
PON VI	Jakarta	Ditunda	Penyelenggaraan PON VI di Jakarta ditunda pelaksanaannya karena terjadi peristiwa G-30-S/PKI di Lubang Buaya. Kemudian penyelenggaraan PON diganti dengan PORWIL (Pekan Olahraga Wilayah): Wilayah I di Medan Wilayah II di Bandung Wilayah III di Surabaya Wilayah IV di Makassar
PON VII	Surabaya	26 Agustus–6 September 1969	
PON VIII	Jakarta	4–15 Agustus 1973	
PON IX	Jakarta	23 Juli–3 Agustus 1977	
PON X	Jakarta	9–30 September 1981	
PON XI	Jakarta	9–20 September 1985	
PON XII	Jakarta	18–28 Oktober 1989	
PON XIII	Jakarta	9–19 September 1993	
PON XIV	Palembang	Tahun 1997	
PON XV	Jakarta	Tahun 2001	
PON XVI	Surabaya	Tahun 2005	
PON XVII	Samarinda	Tahun 2008	

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

11. Kejuaraan Olahraga Sea Games (Pekan Olahraga Negara-negara Asia Tenggara)

Penyelenggaraan	Tempat	Tahun
SEA Games I	Bangkok, Muangthai	1959
SEA Games II	Rangoon, Burma	1961
SEA Games III	Kuala Lumpur, Malaysia	1965
SEA Games IV	Bangkok, Muangthai	1967
SEA Games V	Rangoon, Burma	1969
SEA Games VI	Kuala Lumpur, Malaysia	1971
SEA Games VII	Singapura	1973
SEA Games VIII	Bangkok, Muangthai	1975
SEA Games IX	Kuala Lumpur, Malaysia	1977
SEA Games X	Jakarta, Indonesia	1979
SEA Games XI	Manila, Filipina	1981
SEA Games XII	Singapura	1983
SEA Games XIII	Bangkok, Muangthai	1985
SEA Games XIV	Jakarta, Indonesia	1987
SEA Games XV	Kuala Lumpur, Malaysia	1989
SEA Games XVI	Manila, Filipina	1991
SEA Games XVII	Singapura	1993
SEA Games XVIII	Jakarta, Indonesia	1995
SEA Games XIX	Kuala Lumpur, Malaysia	1997
SEA Games XX	Manila, Filipina	1999
SEA Games XXI	Singapura	2001/2003
SEA Games XXII	Bangkok, Muangthai	2005
SEA Games XXIII	Vietnam	2007
SEA Games XXIV	Kuala Lumpur, Malaysia	2009

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

12. Kejuaraan Asian Games (Pekan Olahraga Negara-negara Asia)

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Asian Games I	New Delhi, India	1950
Asian Games II	Manila, Filipina	1954
Asian Games III	Tokyo, Jepang	1958
Asian Games IV	Jakarta, Indonesia	1962
Asian Games V	Bangkok, Muangthai	1966
Asian Games VI	Bangkok, Muangthai	1970
Asian Games VII	Teheran, Iran	1974
Asian Games VIII	Bangkok, Muangthai	1978
Asian Games IX	New Delhi, India	1982
Asian Games X	Seoul, Korea Selatan	1986
Asian Games XI	Beijing, Cina	1990
Asian Games XII	Hirosima, Jepang	1994
Asian Games XIII	Chiang May, Muangthai	1998
Asian Games XIV	Busan, Korea Selatan	2002
Asian Games XV	Doha, Qatar	2006

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

13. Kejuaraan Olimpiade

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Olimpiade I	Athena, Yunani	1896
Olimpiade II	Paris, Prancis	1900
Olimpiade III	St. Louis, Amerika Serikat	1904
Olimpiade IV	Athena, Yunani	1908
Olimpiade V	London, Inggris	1912
Olimpiade VI	Stockholm, Swedia	1916
Olimpiade VII	Antwerpen, Belgia	1920
Olimpiade VIII	Paris, Prancis	1924
Olimpiade IX	Amsterdam, Belanda	1928
Olimpiade X	Los Angeles, Amerika Serikat	1932
Olimpiade XI	Berlin, Jerman Barat	1936
Olimpiade XII	Gagal dilaksanakan karena PD II	1940
Olimpiade XIII	Gagal dilaksanakan karena PD II	1944
Olimpiade XIV	London, Inggris	1948
Olimpiade XV	Helsinki, Finlandia	1952
Olimpiade XVI	Melbourne, Australia	1956
Olimpiade XVII	Roma, Italia	1960
Olimpiade XVIII	Tokyo, Jepang	1964
Olimpiade XVIX	Mexico City, Meksiko	1968

Keterangan	Penyelenggaraan	
	Tempat	Tahun
Olimpiade XX	Munich, Jerman Barat	1972
Olimpiade XXI	Montreal, Kanada	1976
Olimpiade XXII	Moskow, Uni Soviet	1980
Olimpiade XXIII	Los Angeles, Amerika Serikat	1984
Olimpiade XXIV	Seoul, Korea Selatan	1988
Olimpiade XXV	Barcelona, Spanyol	1992
Olimpiade XXVI	Atlanta, Amerika Serikat	1996
Olimpiade XXVII	Sydney, Australia	2000
Olimpiade XXVIII	Athena, Yunani	2004
Olimpiade XXIX	Beijing, Cina	2008

Sumber: Diolah dari berbagai sumber.

14. Nama-nama Piala

Aga Khan Gold Cup : Piala juara sepak bola HUT Republik Bangladesh.
Coca Cola Cup : Piala juara sepak bola dunia junior,
Davis Cup : Piala juara dunia beregu tenis putra.
Federation Cup : Piala dunia beregu tenis putri.
Fifa World Cup : Piala juara dunia sepak bola dunia.
G. Geist Prize : Piala juara dunia sigle/tunggal tenis meja putri.
Hamilton Rusel Cup : Piala juara dunia beregu catur.
Heyduser Prize : Piala juara dunia mixed double tenis meja.
Iran Cup : Piala juara dunia double/ganda tenis meja putra.
Jakarta Anniversary Cup : Piala juara sepak bola HUT Kota Jakarta mulai tahun 1970.
King's Cup : Piala juara sepak bola HUT Kota Medan mulai tahun 1972.
Marcel Carbillon Cup : Piala juara dunia beregu tenis meja putri.
Merdeka Cup : Piala juara sepak bola HUT Kemerdekaan Malaysia.
President Cup : Piala juara sepak bola HUT Korea Selatan.
Rebullida Cup : Piala juara dunia singgle/tunggal tenis meja putra.
St. Bridge Vase : Piala juara bridge Timur Jauh dan Asia Pasifik.
Suratin Cup : Piala juara sepak bola PSSI Junior.
Swaythling Cup : Piala juara dunia beregu tenis meja putra.
Thomas Cup : Piala juara beregu bulutangkis putra.
Uber Cup : Piala juara beregu bulutangkis putri.
W.J. Pope Trophy : Piala juara dunia double/ganda tenis meja.

Sumber: RPUL Indonesia-Dunia, hal 122–123.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan penting untuk dipelajari sejak kecil. Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sudah diajarkan sejak sekolah dasar. Menurut dr. Sadoso Sumosardjuno, Sp. KO., "Ajarlah anak-anak berolahraga sedini mungkin". Olahraga dilakukan bukan semata-mata untuk mendongkrak kesegaran jasmani, tetapi untuk dapat lebih mengembangkan kemampuan koordinasi tubuh anak secara optimal.

Pada dasarnya setiap anak suka berolah fisik, baik itu berlompat-lompatan maupun berlari-larian. Akan tetapi, semua gerakan tersebut perlu diajarkan dan dilatih dengan baik, agar dapat dilakukan dengan gerakan yang sempurna. Latihan olahraga untuk anak usia 5-8 tahun bisa dilakukan dengan menitikberatkan pada kesenangan dan permainan beramai-ramai dengan teman. Kesemuanya itu dapat ditemui dalam Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-018-4 (jil. 1m)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp 9.752,00*